

MÉMORISATION

LIBÉREZ
LE POTENTIEL
DE VOTRE MÉMOIRE



HOY ESPAGNOL

FORMATION
DÉBUTANT
ESPAGNOL

INTRODUCTION

Dans tout processus d'apprentissage, la mémoire est essentielle. C'est particulièrement vrai quand on apprend une langue, car l'exercice de mémorisation est titanesque : grammaire, conjugaison, règles, vocabulaire... Travailler sa mémoire et connaître les techniques de mémorisation va permettre de gagner du temps dans votre apprentissage de l'espagnol.

La mémorisation doit devenir un véritable pilier dans votre apprentissage : nous allons donc apprendre comment stimuler efficacement votre mémoire... et cela passe par votre cerveau !

Votre cerveau est le cœur de la mémorisation

Vous le savez, tout se joue au niveau de votre cerveau. Cet organe exceptionnel est tout à la fois :

- Un instrument puissant, qui va « photographier » ou « entendre » l'information, la digérer et, éventuellement, la retenir...
- Un disque dur, avec une capacité d'apprentissage illimitée... mais un stockage pas tout à fait infallible, et nous verrons pourquoi.
- Un palais, avec ses dédales, ses couloirs et ses pièces. Pour retenir une information dans ce lieu immense, mieux vaut savoir où on la range !

Améliorer sa capacité de mémorisation, c'est donc tout simplement apprendre à se servir efficacement de son cerveau. Votre cerveau est constitué d'un réseau de neurones qui transmettent des signaux et se connectent entre eux. Les connexions sont infinies et les associations d'idées aussi.

Le cerveau est un outil qui s'use lorsque l'on ne l'utilise pas ou lorsqu'on l'utilise mal : voici notre méthode, nos trucs et astuces qui parsèmeront votre apprentissage et qui maximiseront votre mémorisation.

Quel est votre profil de mémorisation ?

De manière générale, il existe **plusieurs stratégies** pour apprendre.

À l'école, lorsque vous appreniez vos leçons, il n'était pas rare d'entendre : « tu as une mémoire visuelle » ou bien « tu retiens mieux quand tu écoutes ».

Chacun possède sa propre façon d'apprendre et de stimuler efficacement sa mémoire. Lors de l'apprentissage d'une langue, il est important de se baser sur ses forces et donc de connaître quelle est sa propre façon d'apprendre pour y prendre appui.

On distingue :

- L'écoute. Les « **auditifs** » effectuent l'apprentissage principalement en écoutant ou en lisant à voix haute. La voix de l'auditeur aura un rôle primordial dans ce type d'apprentissage.
- La **mémorisation visuelle** : quand écrire et/ou lire aide à la compréhension. Les couleurs, les graphiques, la mise en forme d'un texte peuvent aider à bien assimiler.
- Les « **kinesthésiques** » sont ceux qui apprennent par le mouvement, la pratique. Dans l'apprentissage d'une langue il sera donc essentiel de comprendre ce que l'on apprend et de l'appliquer.

Vous pouvez bien sûr vous inspirer de ces 3 méthodes en lisant à haute voix, en recopiant et en regardant. Le mélange des 3 techniques ne pourra être que bénéfique. Mais vous savez sans doute déjà si vous êtes davantage auditif ou visuel...

La mémoire auditive

Vous avez entendu un morceau de musique et vous êtes capable à l'oreille de le rejouer ? Vous vous souvenez du nom de la personne que l'on vient de vous présenter ? Vous avez retenu le chiffre qui a été donné au dernier JT ?

Il se peut alors que vous ayez une mémoire auditive. **Vous apprenez avec vos oreilles** et c'est plutôt un bon point quand on apprend une langue.

Le fait de retenir ce qu'on entend va vous aider à mémoriser rapidement.

Une astuce : enregistrez des conversations espagnoles avec votre dictaphone ou une simple application mobile (gratuite) et réécoutez-les. Pas besoin d'être en Espagne : vous trouverez des vidéos sur YouTube, ou des chaînes espagnoles avec votre box TV...

Vous pouvez aussi enregistrer votre propre voix. Le fait de parler à haute voix vous aidera aussi à obtenir une meilleure prononciation. Dans chaque module de la formation, vous trouverez au moins une vidéo qui fera appel à votre mémoire auditive... Mais pas que !

La mémoire visuelle

La mémoire visuelle, c'est tout simplement la capacité à mieux mémoriser grâce à des images. Concrètement, cela passe non seulement par des représentations mais aussi par des choix opportuns de couleurs ou de formes.

Certains d'entre vous ont peut-être déjà expérimenté la mémorisation suivante : vous vous rappelez particulièrement bien tel ou tel cours « photographié » visuellement.

Vous vous souvenez également des couleurs utilisées pour écrire tel ou tel passage particulièrement important.

Des titres en rouge, des rappels en vert, des mots-clefs surlignés en orange ? Ce sont des choix particulièrement intéressants pour analyser clairement la leçon, et pour bien la mémoriser !

Votre mémoire visuelle est extrêmement puissante. Elle est quasi automatique : il n'y a pas à se « concentrer » outre mesure.

Au contraire de la mémoire auditive, la lecture seule peut suffire pour retenir efficacement des images. Reste bien sûr à utiliser au mieux ces images pour votre apprentissage de l'espagnol !

La formation stimulera votre mémorisation visuelle à travers des pistes audio en espagnol (plus de 250 en tout !), 20 vidéos en version ES/FR et grâce à exercices ludiques : textes à trous, flashcards, quizz enrichis avec des images, questionnaires multimédias, etc.

La mémoire motrice

La mémoire motrice est aussi appelée **mémoire du mouvement** car elle est basée sur l'action. Vous allez retenir et mémoriser en faisant des gestes simples.

Ainsi le fait d'**écrire** par exemple suppose des gestes précis avec votre poignet : oui, c'est *old school*, mais c'est un moyen de mémorisation redoutablement efficace !

Ecrire va vous permettre de mieux intégrer les informations. De plus, puisqu'il s'agit de VOTRE écriture, vous pourrez aussi mieux mémoriser de façon visuelle. C'est un combo gagnant !

C'est pourquoi il est important de garder une part de papier car en travaillant uniquement depuis votre ordinateur ou depuis votre smartphone, le mouvement ne sera pas le même, et n'aura donc pas les mêmes impacts

Vous l'avez peut-être déjà remarqué : on ne se souvient pas souvent de ce que l'on écrit sur les supports numériques car même si l'on rédige, on a du mal à s'approprier l'information.

Pour la plupart des personnes, notre œil doit en effet non seulement **se concentrer** sur le clavier mais il doit aussi se reporter à l'écran.

Une partie de l'attention est accaparée par ce **mécanisme**. On se concentre davantage sur les lettres plutôt que sur les mots formés.

Avec un stylo, notre cerveau est plus disponible car on va écrire et relire en même temps. On commence, sans s'en apercevoir, à **analyser et décrypter le contenu** et donc à la mémoriser. On retranscrit. L'écriture à la main suppose aussi un temps qui est propice à l'attention, donc à la mémorisation.

Pour que cette technique soit vraiment redoutable, ne vous contentez pas de recopier mais appropriez-vous le contenu en utilisant vos propres mots et/ou façons d'écrire.

Nous vous recommandons d'utiliser la technique des « listes pratiques » lors des temps de transition de votre journée : transports, salles d'attente en tout genre, pauses...

Vous profiterez de ces quelques minutes pour noter les mots que vous utilisez quotidiennement dans des situations données et que vous ne connaissez pas en espagnol, que cela soit dans les transports, au travail, lors d'un repas...

Notez ces mots, en français, dans un carnet. 7 à 10 mots par session au maximum, pour maximiser votre mémorisation. Nous vous proposerons ce genre de session-exercice dès la deuxième semaine de formation, pour vous aider à créer vos propres listes de vocabulaire. Des exemples et idées seront bien sûr mises à votre disposition.

La mémoire contextuelle

Selon votre profil de mémorisation, vous souvenir du **contexte** dans lequel vous avez appris quelque chose pourra faire travailler votre mémoire.

Il faut **baliser, donner des repères** au cerveau pour l'aider à retrouver l'information.

Le lieu où vous apprenez, ce que vous avez fait avant/après l'apprentissage, l'ambiance, le temps qu'il faisait, savoir si vous étiez seul(e) ou accompagné(e)... sont tout autant d'éléments qui vous permettront de vous souvenir et réellement mémoriser.

C'est d'ailleurs une technique que nous utilisons fréquemment, au quotidien :

- Lorsque l'on ne retrouve pas un objet : on visualise nos faits et gestes pour tenter de se souvenir où nous l'avons placé.
- Lorsqu'on est en examen, on visualise l'endroit sur son cahier où l'on a inscrit l'information, voire la couleur dans laquelle l'information est écrite (voir paragraphe précédent sur la mémoire visuelle)

Prenez ces quelques secondes de visualisation, elles seront essentielles et vous feront gagner du temps par la suite.

Le palais de la mémoire

Vous en avez peut-être déjà entendu parler, notamment pour ceux qui suivent la série *Sherlock* portée par l'excellent Benedict Cumberbatch...

Le palais de la mémoire, aussi appelée **méthode des loci**, est une technique très ancienne qui consiste à mémoriser des choses à long terme en disposant ces éléments dans différents endroits de votre cerveau : d'où l'idée de **palais**.

C'est en fait une déclinaison de la mémoire contextuelle et de la mémoire visuelle, car elle fait appel à votre capacité de spatialisation mentale et de mémorisation des objets de la vie quotidienne.

Pas de panique si tout cela vous semble obscur, les explications suivent !

Cette technique de mémorisation utilise les images en tant que supports : on crée mentalement des relations spatiales pour retenir une information. On sait où la retrouver, donc elle est retenue.

Le but est de **rattacher les mots** que vous souhaitez retenir **à des endroits** physiques que vous connaissez bien. L'association avec des lieux va favoriser le travail de mémorisation.

Pour cela il faut se baser sur des lieux réels : votre parcours pour aller au travail, le chemin pour aller au square, l'itinéraire jusqu'à votre supermarché...

Chaque idée doit être **associée à un lieu**. Par exemple, au sein d'une maison, vous avez peut-être l'habitude de monter à l'étage par les escaliers pour aller dans votre chambre. Ces lieux et parcours sont déjà inscrits de façon durable dans votre cerveau.

Le mot associé à un endroit va être comme accroché à ce dernier, comme si l'on formait une chaîne avec plusieurs maillons. Vous allez transformer les mots que vous souhaitez **retenir en images**.

En mémorisant l'agencement d'un espace ou sa disposition, vous allez parcourir les lieux et mémoriser un élément pour chaque lieu.

Si vous souhaitez apprendre 10 mots par jour, stockez-les pièce par pièce.

Par exemple, dans votre cuisine : associez les mots à : votre frigo, votre plan de travail, votre planche à découper, votre four, votre couteau à pain...

Répertoriez les zones de ce palais (la cuisine) et visualisez un chemin pour relier chaque objet. Il ne vous reste plus qu'à associer chaque objet au mot que vous souhaitez retenir.

Pour vous entraîner, vous pouvez faire l'exercice en allant faire vos courses par exemple : ne prenez pas de liste de courses, rangez-la dans l'un de vos palais mentaux. Si l'on se base toujours sur le palais mental qu'est votre cuisine, le frigo pourrait être associé aux yaourts, le plan de travail aux œufs, la planche à découper aux brocolis...

Cette méthode permet de **retenir et d'associer des mots à l'infini !**

Retenir, certes, mais quoi ?

Apprenez ce qui compte vraiment

La clé de la mémorisation et de l'apprentissage passe, ici aussi, par le **plaisir**.

Le plaisir dans la mémorisation, c'est d'apprendre des choses réellement **utiles**.

Lorsque l'on veut mémoriser quelque chose, il faut que l'information mérite d'être apprise : sinon, à quoi bon faire l'effort d'apprendre et de retenir ?

Vous vous êtes peut-être déjà posé cette question, pendant vos études ou au travail, lorsque l'on vous forçait à mémoriser des choses qui vous semblaient inutiles.

Le fait d'**imposer, de contraindre** ne va pas marcher pour mémoriser. Lorsque vous décidez d'apprendre, vous **devenez acteur**, vous ne subissez pas. De cette façon, vous allez mieux mémoriser car c'est votre choix et que vous en avez besoin.

Qu'est-ce qui compte vraiment ?

Saviez-vous que lorsqu'on apprend une langue, il est possible d'en maîtriser une grande partie en apprenant une centaine de mots ?

Certains blogueurs ou youtubeurs affirment d'ailleurs qu'on peut apprendre 50% d'une langue en apprenant seulement une centaine de mots, car ce sont ces 100 mots qui sont les plus utilisés !

Cette démarche est intéressante, mais inexacte et peu efficace.

En effet, les 100 mots proposés en liste ne seront sans doute pas les 100 mots qui VOUS seront essentiels.

Cette liste est bien trop vague et ne correspondra pas à VOS particularités, aux situations que VOUS rencontrez quotidiennement, au vocabulaire de VOTRE travail...

Ensuite, apprendre « bêtement » une liste de 100 mots est tout à fait inutile et inopérant : ça ne marchera pas.

C'est tout à fait ennuyeux et inefficace : vous ne retiendrez quasiment rien !

Nous revenons donc à la création de VOTRE liste essentielle : nous allons vous aider à apprendre des points importants de la langue et des mots qui vous serviront en toutes circonstances, mais la technique des « listes pratiques », expliquée plus tôt, vous permettra d'obtenir VOTRE vocabulaire essentiel, à raison de quelques dizaines de mots par semaine.

Le fait d'écrire ces mots, de les segmenter en thématique et de consacrer une ou deux pages de votre petit carnet à chaque thématique vous permettra d'apprendre régulièrement et facilement du vocabulaire de qualité, qui vous sera utile et que vous pourrez aisément retrouver ou réviser !

Faites le tri !

Apprendre à ne pas retenir les choses inutiles est également un conseil précieux. Posez-vous la question : est-ce que j'ai besoin de cette information ? Si la réponse est non, vous savez ce qu'il vous reste à faire : pas la peine de faire l'effort de retenir !

Pour faire le tri, il faut régulièrement vous rappeler ce qui est important pour vous. C'est la récurrence qui va **fixer l'information** dans votre cerveau, alors autant passer du temps à répéter des choses utiles.

Si vous répétez de façon régulière les contenus que vous souhaitez stocker dans votre mémoire, votre cerveau fera alors la distinction entre les contenus importants et les contenus moins importants, que vous répéterez d'autant moins...

De cette manière, votre cerveau va effectuer un « nettoyage » et éviter de surcharger votre mémoire en éléments que vous jugez inutiles. Il est donc très important d'**actualiser les connaissances** car cela permet d'éviter toute **surcharge d'informations** inutiles.

Nous revenons plus loin sur cette idée de récurrence et sur comment la formation va vous aider à mettre en place des « répétitions » performantes.

Dans tous les cas, la Formation Débutant Hoy Espagnol doit vous donner les bases de la langue hispanique, pas surcharger votre cerveau de vocabulaire ou de règles inutiles. Nous aussi, nous avons opéré un tri pour vous proposer *uniquement* ce qui compte vraiment, et pour vous faire retenir *uniquement* ce qui compte vraiment !

Comment apprendre ?

Le « par cœur », une fausse bonne idée

Si on se base uniquement sur la répétition, vous allez en effet pouvoir apprendre quelques mots de vocabulaire qui sauront vous servir.

Mais le problème et la limite de cette méthode est qu'à un moment donné, votre cerveau ne pourra plus assimiler les mots que vous voulez apprendre. Il y aura une surcharge d'informations.

On sait qu'en général, lorsque l'on se concentre sur une liste d'objets ou de mots, le cerveau humain est capable de retenir jusqu'à 7 éléments.

De plus, le cerveau va retenir l'information pour un très court laps de temps.

La mémoire à court terme fonctionne en réalité comme une boîte : dès qu'on essaie d'ajouter un nouveau mot à cette liste, la boîte s'ouvre et on perd tout ou partie de ce qu'on voulait mémoriser car ces informations ne nous servent qu'à un moment donné.

Cette méthode est aussi parfaite pour vous décourager.

Qu'est-ce qu'il y a de plus rébarbatif que d'apprendre des listes, même parfaitement thématiques ?

Le par cœur ne fonctionne pas car il est basé sur une répétition mécanique sans utilité pratique, si ce n'est celle de l'instant.

Le par cœur ne fonctionne pas car il est basé sur un apprentissage du **volume** : or, il ne faut pas apprendre *beaucoup*, il faut apprendre *tout ce qui vous est utile et ce que vous utiliserez au quotidien* !

La force de la récurrence

Comme lorsque l'on pratique une activité sportive et que l'on souhaite progresser, l'important est de **pratiquer régulièrement**. C'est la clé !

C'est pourquoi nous avons créé un planning d'apprentissage basé sur un **système de répétition espacée**. Il n'y a pas de secret, plus on est confronté à quelque chose que l'on doit retenir, plus l'information sera ancrée et donc assimilée.

En effet, d'après la **courbe de l'oubli** et le système de répétition espacée, on sait que l'on est susceptible d'oublier rapidement une information lorsque c'est la première fois qu'elle est mémorisée.

Une fois l'information apprise, il faut que la **première révision** arrive dans les 7 à 24h pour que l'information soit ancrée. La seconde, puis la troisième, puis la quatrième révision... pourront être plus espacées dans le temps.

Le moment le plus opportun pour réviser est donc lorsque vous êtes sur le point d'oublier.

Voici les révisions espacées que nous trouvons les plus efficaces : 1^{ère} révision le lendemain, 2^{ème} révision trois jours plus tard, 3^{ème} révision dix jours plus tard, et 4^{ème} révision au bout d'un mois.

Ce programme d'apprentissage va réellement vous faire progresser en espagnol. Vous pourrez, selon vos besoins, l'ajuster à votre rythme.

N'hésitez pas alors à consulter le planning créé pour vous, il vous aidera à **rester motivé** et à **suivre votre progression**.

La mémorisation est un point sur lequel vous pouvez travailler pour mieux apprendre. Pour cela, le mieux est de stimuler sa mémoire chaque jour, à des **intervalles plus ou moins réguliers**, en effectuant des **sessions d'apprentissage variées**.

Le programme Hoy Espagnol se base donc sur un apprentissage régulier et planifié. Nous vous proposons tout simplement un planning d'apprentissage que vous pouvez moduler selon vos besoins et qui vous permet d'être très au fait des différentes sessions d'apprentissage à venir.

Le planning vous permet aussi d'avoir une dynamique positive, en sachant pertinemment par où commencer et sans perdre de temps devant votre écran.

Ainsi, vous pouvez non seulement apprendre mais aussi mémoriser efficacement grâce aux révisions proposées. En suivant étape par étape votre « emploi du temps » Hoy Espagnol, vous pouvez améliorer vos connaissances mais aussi consolider celles déjà apprises !

De courtes sessions pour une mémorisation maximale

Hé oui : plus vos sessions seront **courtes et intenses** et plus vous mémoriserez facilement ! En réalité le plus important est de se créer un **rythme**, une routine quotidienne, et de s'y tenir.

Vous avez déjà eu cette sensation de relâchement après avoir loupé une semaine d'entraînement au sport ? Eh bien lorsqu'on apprend une langue, c'est pareil !

Si vous abandonnez l'apprentissage de l'espagnol pendant un certain temps (quelques jours, une semaine, un mois), vous en perdrez davantage en essayant de vous remettre à niveau.

Vous perdrez alors beaucoup de temps à (ré)apprendre ce que vous aviez déjà « appris ». Si vous souhaitez réellement **progresser en espagnol**, il est donc primordial de vous accrocher et de tenir un rythme d'apprentissage de nos modules !

Si vous souhaitez optimiser votre mémorisation, les sessions courtes et régulièrement espacées seront les plus efficaces pour mémoriser à long terme. C'est le choix que nous avons fait pour nos différentes sessions d'apprentissage !

Il faut savoir qu'au-delà de 40/45 minutes, nous ne sommes plus assez concentrés pour mémoriser avec une efficacité pleine et entière. L'idéal serait donc d'opter pour des modules n'allant pas au-delà de 20/25 minutes que vous répéterez à plusieurs moments dans la journée si besoin est (mais une seule répétition journalière suffira).

La Formation Débutant ne requiert que 10 à 30 minutes par jour, en suivant les impératifs énoncés par votre planning. Pas besoin de passer 2h par jour à essayer d'apprendre une langue jusqu'à s'en dégoûter : on l'a vu, cela n'est pas constructif !

S'approprier l'information

Il existe de nombreux exercices pour faire travailler sa mémoire au quotidien et l'améliorer.

Le premier conseil que nous pouvons vous donner est de prendre l'habitude de résumer ce que vous venez d'apprendre.

Reconstruire l'information, la reformuler ou l'expliquer à quelqu'un sont autant de manières de mémoriser de nouvelles connaissances.

Par exemple, lorsque vous lisez ou écoutez quelque chose en espagnol, prenez un peu de recul, appropriez-vous le contenu.

Vous devez toujours rester actif même lors d'apprentissage de ce type. Lors de l'écoute ou de la lecture, prenez le temps de faire le point sur ce que vous avez compris et faites-en un **résumé**.

Si vous voulez mémoriser, il n'y a pas de secret, il faut être concentré sur ce que vous apprenez et faire l'effort de s'en souvenir.

Le mieux pour s'approprier l'information sera de la **reformuler** ou de la **répéter à haute voix**. L'information sera alors bien enregistrée et vous aurez plus de facilité à repérer le mot dans une conversation ou dans un texte.

Afin de stimuler votre mémoire, faites d'abord un bref résumé dans votre tête, puis, une dizaine de minutes plus tard faites le même exercice à haute voix. Le fait d'**espacer l'exercice** permet de stocker durablement l'information. 10 minutes, c'est d'ailleurs le laps de temps idéal car c'est la durée durant laquelle votre mémoire est la plus productive.

Enfin, s'approprier un mot va aussi vous permettre de **gagner en confiance** car ce ne sera pas la première fois que vous le rencontrez, vous l'aurez peut-être déjà même prononcé. Cette méthode permet également de s'entraîner à bien prononcer.

N'hésitez pas aussi à **stimuler** votre mémoire au quotidien en associant les temps d'apprentissage avec des images (si vous êtes plutôt visuel) ou des consonances (si vous êtes davantage auditif).

Imaginer une situation, se créer des histoires avec par exemple les mots que l'on vient d'apprendre peut s'avérer aussi très utile pour retenir à long terme car on s'approprie vraiment le vocabulaire appris.

Astuces mnémotechniques

Les techniques de mnémotechnie reposent sur le fait de créer une relation entre deux mots ou encore entre une image et un mot. Le but est d'associer ce que l'on veut retenir à autre chose pour **créer une connexion** entre les deux.

Par exemple, le mot « enfermo » signifie malade en espagnol. Le mot ressemble au verbe « enfermer » en français. Pour mémoriser le sens du mot, notre moyen mnémotechnique a été d'imaginer que lorsque l'on est malade, on reste *enfermé* chez soi.

Essayez de créer vos propres moyens mnémotechniques : vous verrez, cette méthode est très efficace ! La preuve, vous vous souvenez des phrases suivantes :

« **Mais où est donc Ornicar** » > Conjonction de coordination

« **Mon Vieux, Tu M'as Jeté Sur Une Navette** » > Ordre des planètes

« **Nourrir prend deux « r » car on se nourrit plusieurs fois. Mourir ne prend qu'un « r » car on ne meurt qu'une fois** » > Règles d'orthographe

« **Chameau, deux syllabes, deux bosses. Donc dromadaire une bosse** » > Nature

Ce sont des moyens mnémotechniques qui nous aident à retenir plus facilement une information. N'hésitez pas à créer les vôtres, l'association que vous ferez sera encore plus pertinente.

La formation Hoy Espagnol utilise régulièrement des moyens mnémotechniques que vous découvrirez au fil de votre formation. Ils vous seront utiles pour apprendre, mais aussi pour vous rappeler des points essentiels. La mnémotechnie a également le mérite d'être ludique.

Le test de la transmission

Vous faites peut-être partie de cette catégorie de personnes qui n'arrivent jamais à raconter une blague ou une histoire qu'elles auraient entendue.

Vous savez pourquoi ?

Vous avez écouté de façon passive et n'avez pas fait le **travail d'appropriation**.

Pour voir si vous avez bien retenu quelque chose, le mieux est encore de le **transmettre à une autre personne** pour voir si, en lui expliquant, elle comprend à son tour l'information.

Le fait d'enseigner ce que l'on a appris permet de continuer l'exercice d'appropriation.

Vous allez passer l'information avec **vos propres mots** et renforcer la mémorisation de ces nouvelles connaissances.

Avec cette méthode, l'information que vous transmettez va devenir concrète.

Vous allez repartir de la base du sujet pour **poser un contexte** et cela vous permettra de vérifier si vous avez bien compris l'intégralité.

Enfin, vous allez certainement réagencer les informations pour simplifier l'apprentissage.

Pour vous exercer, essayer par exemple de mémoriser cet e-book sur la mémoire. Pour cela, voici une mission rapide :

Synthétisez l'ebook en quelques mots en vérifiant que vous répondez aux questions suivantes : Pourquoi la mémorisation est-elle essentielle ? Quelles sont les étapes clefs et points majeurs pour parfaire sa mémorisation ?

Pas si facile, hein ?

- ⇒ Si des réponses vous viennent immédiatement en tête, cela veut dire que votre niveau d'attention et de mémorisation sont élevés. Peut-être avez-vous pris quelques notes, peut-être que certains paragraphes vous ont marqué.
- ⇒ Si rien ne vous vient et si vous ressentez tout de suite le besoin de feuilleter les pages précédentes, il y a un problème : vous avez lu ou parcouru l'ebook de façon passive, sans réellement « penser » ou avoir des réflexions à partir de son contenu.

C'est donc un excellent test pour savoir si vous avez besoin de passer immédiatement à l'action (par exemple en ayant un carnet, un crayon et en prenant des notes) pour retenir ou si votre qualité d'attention et de mémorisation est suffisante sans ces objets.

Lorsque vous pourrez parler facilement et de façon fluide de cet ebook, avec vos propres mots, c'est que ces nouvelles connaissances se seront inscrites dans votre mémoire à long terme au même titre que vos connaissances générales (le nom de votre ville, le nom de votre chien, la place de l'Afrique sur un globe...).

Le fait de réexpliquer quelque chose permet au cerveau de faire le lien entre les anciennes et les nouvelles connaissances. Il vous faudra bien sûr vous rappeler régulièrement de ces nouvelles connaissances pour qu'elles soient stockées dans la mémoire à long terme.

Conclusion

La formation Hoy Espagnol a été créée pour vous permettre d'apprendre l'essentiel de l'espagnol mais aussi pour le retenir.

Le planning que nous vous proposons, sur 60 étapes, se veut donc la mise en application de certaines techniques et astuces énumérées dans cet e-book.

Un rythme parfait serait de valider une étape par jour, pendant 60 jours.

Vous pouvez bien sûr apprendre selon un autre rythme et ne pas tenir compte de ce *planning*, mais nous vous conseillons de suivre pas à pas cet « emploi du temps ».

Nous avons ainsi anticipé des séances de révision de chaque point à J+1, J+3, J+10 et J+30 après chaque apprentissage/lecture de chaque point. Cela permet une mémorisation maximale !

Souvenez-vous : l'objectif n'est pas seulement d'apprendre l'essentiel de l'espagnol, mais aussi de le retenir parfaitement !

C'est votre mémorisation qui vous permettra de réagir promptement lors de situations données, par exemple lorsqu'un hispanophone vous parlera.

Ainsi, nos points sont faits à partir de supports vidéo, d'images et de quizz/jeux, qui feront appel à votre mémoire auditive et visuelle.

A vous de vous approprier ces chapitres, de prendre certaines notes, d'essayer de synthétiser des points qui vous semblent plus difficiles, voire de vous lancer dans la constitution de listes pratiques.

Si les 4 premiers modules de la formation sont dédiés à l'apprentissage et à la révision des points, **les 2 derniers modules sont quasi-exclusivement consacrés à stimuler votre mémoire.**

Une nouvelle fois, votre motivation et votre envie seront vos meilleurs alliés.

Maintenant que vous avez un aperçu global des différents stimuli qui aideront votre cerveau à retenir, vous pouvez commencer la formation Hoy Espagnol : direction la Formation proprement dite !