

Reprise d'études et gros problème de mémoire

Par **amelie32**, le **27/09/2016** à **17:20**

Bonjour

Je viens ici pour savoir si les gens qui ont repris des études ont des problèmes de mémorisation comme moi (ou d'autres étudiants). Si oui comment avez-vous résolu le problème ?

Par exemple j'apprends un cours n°1. Ensuite un cours n°2. Le fait d'apprendre la leçon 2 efface la leçon 1. Comme si je l'avais jamais lue. Pourtant j'ai compris la notion (en effet j'avais expliqué un thème à un ami de sciences po qui m'a dit que j'avais bien compris). Sauf que 3 jours après j'ai tout oublié. Et même si je relis le cours plusieurs fois je vais me rappeler que de morceaux. C'est vraiment embêtant.

Je précise que j'ai repris mes études après avoir travaillé (environ 6/7 ans) donc peut être que ça joue et je bosse en parallèle ou je fais des stages selon les moments de l'année.

Si des gens ont été dans mon cas je suis intéressée par vos solutions car c'est vraiment un gros problème.

merci

Par **Camille**, le **27/09/2016** à **23:15**

Bonsoir,

On disait, à une certaine époque, que pour retenir définitivement quelque chose, il fallait l'oublier 6 fois et le (ré-)apprendre 7 fois. La septième fois était la bonne...

[citation]Et même si je relis le cours plusieurs fois je vais me rappeler que de morceaux.[/citation]

Si ce sont les "morceaux" les plus importants, c'est moins grave !

Petite astuce qui peut améliorer les choses : écrivez, à la main, sur un beau papier, avec votre stylo préféré, ce que vous voulez absolument retenir.

Par **Isidore Beautrelet**, le **28/09/2016** à **07:52**

Bonjour

Je confirme Camille, le fait de récrire des parties du cours peut vous aider à les assimiler. En tout cas pour moi ça marchait

Par **LouisDD**, le **28/09/2016 à 07:57**

Bonjour !

Votre cas n'est pas unique ne vous inquiétez pas, C'est pareil au lycée : le fait qu'on ne nous contrôle pas en continu sur toute les connaissances, On apprend bêtement la leçon la veille du devoirs et après on peut oublier. De ce fait notre mémoire n'est pas entraînée convenablement pour du long terme !

Mais ne vous inquiétez pas la mémoire ça se travaille, z vous de trouver le temps nécessaire aux révisions pour que les informations restent !

Bonne journée

Par **amelie32**, le **29/09/2016 à 21:16**

Bonsoir,

Merci pour vos réponses et conseils.

Pour répondre à Louis je n'apprends pas la veille car comme j'ai repris des études je voulais éviter de me planter et aussi car je bossais en même temps donc apprendre tout à l'arrache était impossible de toute façon car dans mon boulot ma chef me demandait souvent de rester après l'heure donc apprendre en dernière minute aurait été assez kamikaze. Déjà qu'en apprenant au fur et à mesure je mémorise mal ou pas. Et donc malgré le fait que j'essayais de bien suivre les plannings des profs par correspondance, ça ne m'a pas empêché d'avoir des trous dans plusieurs matières.

Par exemple pendant ma L3, j'ai repassé libertés fondamentales au rattrapage lié au fait que je ne me rappelais de rien. Comme si je n'avais jamais lu ce cours. Alors que je l'avais lu de nombreuses fois et même fiché.

Je pense que j'ai une mauvaise méthode d'apprentissage sauf que je ne vois pas comment faire autrement. A part lire mon cours et le réécrire effectivement comme l'ont suggéré Isidore.B et Camille sur mon post.

Dans d'autres matières comme droit du travail qui était à l'oral (toujours pendant ma L3),le prof a été sympa lié au fait que je me rappelais de certains arrêts (même pas indispensables) et de "morceaux" du cours mais pas de tout je me souvenais de choses un peu dans chaque chapitre. Donc le prof a été sympa car comme il a vu que je savais des trucs il m'a interrogé sur tout le cours pour rattraper mes trous sur la partie que j'avais oubliée sur le thème où

j'étais interrogée. Il faisait ça avec tout le monde c'était assez bien.

J'ai beaucoup de mal à synthétiser donc j'essaie de tout apprendre ce qui me demande beaucoup de temps donc je n'arrive pas à me souvenir de l'intégralité des éléments.

Et quand j'écoutais les autres étudiants en M1 (on avait une séance de regroupement tous les samedi) j'avais l'impression qu'ils comprenaient de façon très fluide. Par exemple, les cours du style procédure civile je trouvais que c'était compliqué. Je n'ai pas fait la L1 ni la L2 juste la L3.

Donc j'ai un peu de mal à trouver des plans parce que j'ai des idées mais comme j'ai des trous c'est du coup difficile d'avoir une vision globale du cours et donc de faire un plan.

Et pourtant j'ai travaillé dans le droit privé donc j'ai un peu la partie terrain. Peut être que c'est parce qu'en fac c'est très théorique.

Bonne soirée.

Par **LouisDD**, le **29/09/2016** à **21:36**

Salut !

Peut être la clé de votre problème réside dans le fait que vous dites apprendre tout, or tout n'est pas essentiel, Il faut savoir tirer les bonnes infos dans le flot de votre cours.

Puisque de toute façon vous dites ne rien retenir vous ne perdriez rien à faire des fiches synthétiques et à n'apprendre que le strict nécessaire ?

Après avez vous songé à consulter un professionnel de santé à ce sujet ? Vous êtes peut être victime d'une maladie ou autre ?

En attendant continuez à chercher votre méthode d'apprentissage la plus efficace, ne partez pas perdante et donnez vous à fond !

Bonne soirée !