

# Les palais de mémoire

Comment apprendre en s'amusant



## Introduction

Salut ! Je vais te partager ici une méthode de travail **super efficace**, **durable** et **ludique** pour mémoriser tout ou partie de tes cours de PASS, LAS ou Ex-PACES. La seule limite pour réussir sera ici ton **imagination**.



Lorsqu'on apprend un texte **par cœur**, quelle que soit la méthode, on **ajoute des informations nouvelles à celles que l'on a déjà assimilées**. Lorsqu'on apprend en **répétant** ou en **réécrivant**, on fixe la **nouvelle information** à la **précédente** grâce à la **narration**. Un peu comme si notre savoir était un **collier de perles** et qu'on apprenait en rajoutant une perle à la précédente. Il faut donc se souvenir de la phrase ou du paragraphe entier pour retrouver la note qui nous intéresse.



Je te propose ici d'apprendre tes cours en les **disposant dans l'espace**. Le lien entre les items ne sera plus la narration mais la **disposition géographique**.

Les avantages sont nombreux :

- Tu peux accéder ultra **rapidement** à l'information que tu as apprise car l'image que tu lui auras attribué ressurgira directement dans le **lieu où tu l'as visualisé**
- Tu pourras **mettre en relation** les différentes notions très facilement car faire un lien entre deux images est plus facile qu'entre deux mots
- Tu **favoriseras ton apprentissage** en utilisant ta mémoire dite **épisodique** (celle des sentiments et émotions) en créant des situations imagées avec les infos de tes cours
- Tu **t'épuiseras beaucoup moins** qu'en répétant sans cesse des dizaines de pages

## Comment faire ?

Il faut que tu choisisses **un lieu que tu connais bien**, comme la maison de tes grands parents où celle de ta meilleure copine Sabrina. Imagine toi dans cet endroit, **ferme les yeux, visualise les meubles, les pièces, ressens le** comme si tu y étais. Choisis le cours, ou la partie de cours que tu veux apprendre et **organise le dans l'espace** :



- Si tu veux apprendre **un texte sans structure particulière** : crée toi un **chemin logique dans ce lieu** et **dispose les informations dans l'espace** en suivant ce chemin. Il faut donc que tu **trouves des images** te faisant penser aux différents **mots du texte** et que tu les imagines dans ta maison.

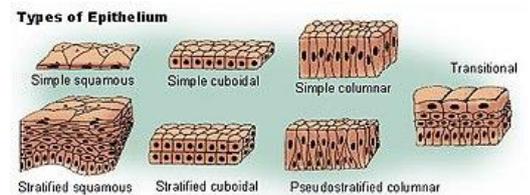


Par exemple si on prend la partie du cours sur la **Membrane plasmique** qui nous parle de la **phosphatidylsérine**, on nous dit *qu'elle a la particularité d'avoir **plusieurs charges négatives**, on observe donc une augmentation des charges négatives sur la **membrane interne** de la membrane plasmique. Lors de sa **translocation vers le feuillet externe**, elle aura un **rôle dans la mort programmée** de la cellule en donnant un signal pour les **macrophages***. On peut visualiser par exemple dans un coin de la cuisine un **phosphate** qui

*deal des seringues (phosphatidylsérine)*. Pour moi le **phosphate** correspond à un personnage en  **Pierre violette**, il a une petite **sacoch**e (*deal*) avec des **seringues** qui dépassent (*serine*). Ce personnage que j'ai inventé, il ressurgira directement dans ma tête à chaque fois que je reverrai ce mot. Si on revient **dans notre cuisine**, il est caché sous la concavité de la **membrane interne de la MP**, autour de lui il y a de nombreuses petites **boules bleues** (j'associe les charges -/+ aux couleurs bleus et rouges) détenues par cette membrane. On peut aussi visualiser la *phosphatidylsérine* qui décide de **sortir de cette cellule** et d'activer le **signal d'alarme** grâce à ces **charges négatives**. Arrive donc un **macro** (macrophage) géant qui se met à dévorer la cellule malade. C'est une situation **plutôt marquante** que de voir tout ça **se passer dans sa cuisine**, tu peux être sûr qu'elle restera dans ton esprit jusqu'au jour du concours.



- Si tu veux apprendre **un cours ayant une structure particulière** ou **une classification histologique** par exemple tu peux utiliser la **répartition des pièces** de ta maison pour **ordonner ton cours**. Par exemple dans le cas de la **classification des tissus épithéliaux**



présentée par le Pr Belaud, tu peux choisir une pièce de ta maison pour chaque partie de ce cours. Par exemple tu peux choisir **une pièce pour les tissus pavimenteux** (imagine toi des petits pavés sur le palier de cette salle) et **sépare là en deux** pour mettre d'un côté les **uni-stratifiés** (en ajoutant le long du mur **une seule petite marche** avec un petit monsieur qui la **peint de manière unie**) et de l'autre les **tissus pluristratifiés** (tu peux mettre **plusieurs petites marches** avec en haut de ces estrades **un arbre** symbole de diversité de pluralité). Enfin dispose en bas de ces marches **les organes concernés par ces tissus**. Au niveau des marches simples tu peux placer des **alvéoles pulmonaires** (alvéoles d'abeilles sur des poumons), des **pneumocytes** (pneus de voiture auxquels sont fixés un siège =seat en anglais), et ainsi de suite avec les autres organes... Continue ainsi avec le reste de la classification et replonge-toi de temps en temps dans ton petit monde en récitant ce que tu as appris pour fixer ces informations.

## Autres astuces de visualisation

On peut aussi utiliser le **principe de visualisation** en **enchaînant les images sans les placer** dans un lieu précis, par exemple on peut enchaîner la **liste des différents organes concernés par le nerf vague** ou encore **liste des Acides aminés indispensables**. On **trouve une image** pour chaque mot et on crée un **enchaînement de situations** pour se souvenir de ces termes. Par exemple imaginez-vous rentrer dans une forêt en écartant les **branches (bronches)**, vous vous retrouvez face à un ravin et celui-ci coupe votre chemin, heureusement un **oesophage** vous permet de traverser car il est tendu entre les deux bords du gouffre. Une fois de l'autre côté un amas **d'intestins** dans un caddie du supermarché **Proxi** (partie **proximale** de l'intestin) vous permet de poursuivre votre chemin jusqu'à un immense rocher noir, le **foie**, vous décidez de faire une sieste dans un petit hamac vert, la **vésicule biliaire**... C'est ainsi que l'on peut apprendre en s'amusant des petites listes un peu relou et difficiles à apprendre « classiquement », ici il s'agissait du début de la liste des organes concernés par le nerf X.



## Conclusion

Enfin tu vois qu'il est plutôt **facile** de retenir des informations **sans s'épuiser** à répéter à longueur de journée. C'est tout de même une méthode qui met un **peu de temps à s'installer**, mais une fois qu'on la maîtrise c'est **vraiment très efficace et satisfaisant**. Plus tu visualiseras plus tu seras capable **d'aller vite pour apprendre un cours**. Tu peux travailler comme ça sur **l'ensemble de tes cours** mais tu peux aussi en **complémentarité d'une autre méthode** de travail.

Bon courage pour la pharmacovigilance !

**PS :** Si tu as des questions ou que tu veux approfondir cette méthode géniale envoie nous un message à l'adresse [methodo.tutoratrennais@gmail.com](mailto:methodo.tutoratrennais@gmail.com) et rejoins les ateliers en classe organisés par notre pôle !