

Tester ta mémoire après une leçon

(Méthode Blurt)

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode Blurt consiste à fermer ton cahier ou ta leçon et à écrire tout ce dont tu te souviens sur un sujet précis.

💡 Le but : savoir ce que tu as vraiment retenu et repérer ce que tu dois revoir.

Comment faire ?

1 : Choisis un sujet ou un chapitre à réviser.

2 : Ferme ton cahier ou ton manuel.

3 : Écris tout ce dont tu te souviens : définitions, dates, formules, idées principales.

4 : Compare avec ta leçon pour repérer :

- Ce que tu as bien retenu 

- Ce que tu as oublié ou mal compris 

5 : Revois les points oubliés puis refais un nouveau Blurt plus tard.

Avantages

- Teste ta mémoire activement, pas seulement en relisant passivement.
- Permet de repérer rapidement tes lacunes.
- Améliore la mémorisation à long terme.
- Utile avant un contrôle ou un examen.

Astuces

- Utilise une feuille blanche ou ton cahier pour écrire.
- Chronomètre-toi : 5 à 10 minutes suffisent pour un Blurt rapide.
- Combine avec Anki ou Feynman pour renforcer la mémorisation.