

Bien dormir,
manger, boire
de l'eau.



STOP aux
écrans



Convoquer les évoqués le
soir en créant un début
de schéma

Réactiver au moins 5
fois en un mois

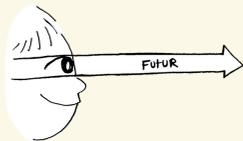


Se donner des moyens
mnémotechniques drôles,
colorés, imagés, structurés



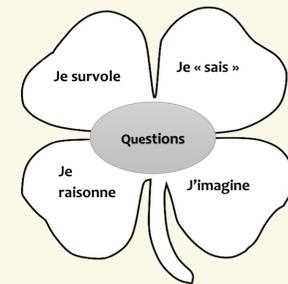
Poursuivre le schéma
le lendemain

MA POTION POUR MÉMORISER



Se projeter en train
d'utiliser ou de restituer
ailleurs, plus tard...

Faire des liens avec
les autres
connaissances



Se poser et répondre
aux questions
C Q Q C O Q P