



04

MODULE 4

Mémorisation & examens

13 prompts pour ancrer durablement ce que tu as compris et arriver le jour J entraîné, pas seulement informé.

Pack de Prompts « [Apprendre avec l'IA](#) »

MODULE 04 · MODE D'EMPLOI

Mémorisation & examens

13 prompts pour ancrer durablement ce que tu as compris et arriver le jour J entraîné, pas seulement informé.

AVANT DE COMMENCER

Comprendre et retenir sont deux opérations différentes. Ce module traite la seconde. Deux leviers seulement, mais ils font tout : **le rappel actif** (aller chercher l'information) et **la répétition espacée** (y revenir juste avant d'oublier).

Les 13 prompts de ce module

4.1	Le planning de répétition espacée	Dès le premier jour d'apprentissage. Pas la veille — le premier jour.
4.2	Le palais de mémoire sur mesure	Pour les listes, les classifications, les séquences ordonnées — tout ce qui...
4.3	Les moyens mnémotechniques	Pour les éléments arbitraires : nomenclatures, exceptions, dates, listes...
4.4	L'histoire absurde	Pour mémoriser une séquence longue ou un enchaînement d'étapes, en quelques...
4.5	Les questions probables	Deux semaines avant l'épreuve. Pour cesser de réviser à l'aveugle.
4.6	L'examen blanc chronométré	Au moins deux fois avant l'échéance : à mi-parcours, puis à J-5.
4.7	Le correcteur impitoyable	Après chaque production écrite. Pour découvrir où partent les points.
4.8	L'oral blanc	Avant tout oral, soutenance, entretien ou présentation. À faire à voix haute...
4.9	Le rappel actif en 10 minutes	Tous les jours. C'est la routine la plus rentable de tout le pack.
4.10	Le plan des dernières 24 heures	La veille de l'épreuve. Pour cesser d'improviser au pire moment.
4.11	L'entraînement à la rédaction longue	Dissertation, étude de cas, note de synthèse, mémoire, rapport.
4.12	Le stress-test	À J-3. Pour éliminer les dernières mauvaises surprises.
4.13	Le débrief post-épreuve	Dans les 24 heures qui suivent, pendant que tout est frais. C'est ce qui rend...

4.1 Le planning de répétition espacée

QUAND L'UTILISER — Dès le premier jour d'apprentissage. Pas la veille — le premier jour.

PROMPT À COPIER-COLLER

Construis mon planning de répétition espacée pour [SUJET].

Données :

- Date de début : [DATE] | Date de l'échéance : [DATE]
- Contenu à mémoriser : [LISTE DES CHAPITRES / NOTIONS]
- Temps disponible : [X] minutes par jour

Produis un calendrier jour par jour indiquant, pour chaque jour :

- Ce qui est NOUVEAU à apprendre
- Ce qui est à REVOIR (avec l'espacement J+1, J+3, J+7, J+15, J+30, ajusté à l'échéance)
- La durée estimée de chaque bloc
- Le mode de révision : rappel actif systématiquement, jamais de relecture

Format tableau. Si l'échéance est trop proche pour un espacement complet, compresse intelligemment et dis-moi ce que tu as sacrifié.

ASTUCE Une révision faite au bon moment vaut trois révisions faites au hasard. L'espacement est le levier le plus sous-utilisé.

4.2 Le palais de mémoire sur mesure

QUAND L'UTILISER — Pour les listes, les classifications, les séquences ordonnées — tout ce qui doit sortir dans l'ordre.

PROMPT À COPIER-COLLER

Aide-moi à construire un palais de mémoire pour retenir [LISTE / SÉQUENCE À MÉMORISER].

Mon lieu de référence : [DÉCRIS UN LIEU QUE TU CONNAIS PAR CŒUR : ton appartement, le trajet domicile-travail, ton ancienne école].

Procédure :

1. Découpe mon lieu en autant d'emplacements distincts qu'il y a d'éléments à retenir, dans un ordre de parcours naturel.
2. Pour chaque élément, crée une image mentale ancrée à son emplacement. L'image doit être : exagérée, en mouvement, absurde, sensorielle. Une image sage ne se retient pas.
3. Explique le lien logique entre l'image et l'élément, pour que je puisse le retrouver.
4. Donne-moi le parcours complet à réciter.
5. Ensuite, teste-moi : demande-moi l'élément à l'emplacement n° 7, puis n° 3, puis dans l'ordre inverse.

ASTUCE Utilise toujours le même lieu pour le même type de contenu, et un lieu différent par matière, pour éviter les interférences.

4.3 Les moyens mnémotechniques

QUAND L'UTILISER — Pour les éléments arbitraires : nomenclatures, exceptions, dates, listes fermées.

PROMPT À COPIER-COLLER

Crée-moi des moyens mnémotechniques pour retenir **[ÉLÉMENTS À MÉMORISER]**.

Propose pour chaque groupe TROIS options de nature différente :

- Un acronyme ou un mot-valise
- Une phrase dont les initiales reprennent les éléments (phrase absurde et visuelle, pas neutre)
- Une association sonore ou visuelle (jeu de mots, image mentale, ressemblance phonétique)

Contraintes : les moyens doivent être plus courts que le contenu à retenir, et absolument sans ambiguïté sur l'ordre.

Puis dis-moi laquelle des trois options est la plus robuste sous stress, et pourquoi. Enfin, teste-moi dessus.

ASTUCE Choisis toujours l'option qui te fait sourire ou grimacer. L'émotion, même minime, double la rétention.

4.4 L'histoire absurde

QUAND L'UTILISER — Pour mémoriser une séquence longue ou un enchaînement d'étapes, en quelques minutes.

PROMPT À COPIER-COLLER

Transforme cette liste en une histoire courte et mémorable : **[LISTE ORDONNÉE]**.

Règles :

- Chaque élément devient un personnage, un objet ou une action de l'histoire, dans l'ordre exact.
- L'histoire doit être absurde, visuelle, et enchaînée par des liens de cause à effet (« du coup », « ce qui provoque »).
- Maximum 15 phrases.
- Aucun élément décoratif : tout ce qui apparaît dans l'histoire doit correspondre à un élément de la liste.

Puis donne-moi le tableau de correspondance élément ↔ image, et fais-moi réciter la liste à partir de l'histoire.

ASTUCE Raconte l'histoire à voix haute une seule fois. Tu constateras que la liste tient déjà, dans l'ordre.

4.5 Les questions probables

QUAND L'UTILISER — Deux semaines avant l'épreuve. Pour cesser de réviser à l'aveugle.

PROMPT À COPIER-COLLER

Tu es examinateur en **[MATIÈRE]**, pour **[TYPE D'ÉPREUVE : partiel, concours, certification, oral, entretien]**.

Programme officiel / contenu couvert :

[COLLE LE PROGRAMME OU LE PLAN DU COURS]

Donne-moi :

1. Les 15 questions les plus probables, classées par probabilité, avec pour chacune la raison de ta prédiction.
2. Les 5 questions pièges que pose un examinateur qui veut départager les bons des très bons.
3. Les notions qui tombent presque à chaque fois, et celles qui ne tombent jamais (pour que j'arrête d'y passer du temps).
4. Pour chaque question probable : le plan de réponse attendu en 3 points.

Ne me donne pas les réponses rédigées.

ASTUCE Croise ce résultat avec les annales réelles si tu en as. Le recoupement des deux listes est redoutablement fiable.

4.6 L'examen blanc chronométré

QUAND L'UTILISER — Au moins deux fois avant l'échéance : à mi-parcours, puis à J-5.

PROMPT À COPIER-COLLER

Fais-moi passer un examen blanc de **[MATIÈRE]**, durée [X] minutes, format **[TYPE D'ÉPREUVE]**.

Déroulé :

1. Tu me donnes le sujet complet d'un coup, comme le jour J, avec le barème.
2. Tu ne m'aides pas, tu ne commentes pas pendant l'épreuve.
3. Je te rends mes réponses à la fin.
4. Tu corriges avec le barème détaillé : points obtenus, points perdus, et pourquoi.
5. Tu compares ma gestion du temps à celle attendue.
6. Tu me dis quelles questions j'aurais dû traiter dans un autre ordre.

Génère le sujet maintenant. Je démarre le chronomètre.

ASTUCE Fais-le dans les conditions réelles : même heure, sans téléphone, sans notes, chronomètre lancé. Le stress s'entraîne aussi.

4.7 Le correcteur impitoyable

QUAND L'UTILISER — Après chaque production écrite. Pour découvrir où partent les points.

PROMPT À COPIER-COLLER

Corrige ma copie comme un correcteur exigeant de **[ÉPREUVE / NIVEAU]**.

Attendu :

1. Une note sur 20, avec le barème détaillé point par point.
2. Le décompte exact : combien de points perdus pour du fond, pour de la méthode, pour de la forme, pour des oublis.
3. Les annotations en marge : reprends mes phrases problématiques et commente-les.
4. Ce qui aurait fait gagner 3 points de plus, très concrètement.
5. La phrase d'appréciation générale telle qu'un correcteur l'écrirait.

N'arrondis pas à la hausse. N'encourage pas artificiellement.

Ma copie :

[COLLE TA COPIE]

ASTUCE Demande ensuite : « Réécris uniquement mon introduction au niveau d'une copie à 18/20. » La comparaison est plus formatrice que dix conseils.

4.8 L'oral blanc

QUAND L'UTILISER — Avant tout oral, soutenance, entretien ou présentation. À faire à voix haute, vraiment.

PROMPT À COPIER-COLLER

Tu es un jury d'oral pour **[ÉPREUVE / POSTE / SOUTENANCE]**. Sujet : **[SUJET]**.

Déroulé :

1. Tu me poses une question d'ouverture large.
2. Tu écoutes ma réponse, puis tu rebondis sur le point le plus faible de ce que j'ai dit.
3. Tu creuses jusqu'à ce que j'atteigne ma limite, puis tu changes d'angle.
4. Tu poses une question déstabilisante à mi-parcours.
5. Après 8 échanges, tu arrêtes et tu me donnes ton évaluation : clarté, structure, précision, aisance, gestion des questions difficiles — sur 5 chacun.
6. Tu me dis la phrase exacte qui t'a fait douter de ma maîtrise, et comment j'aurais dû la formuler.

Reste dans le rôle du jury. Une question à la fois.

ASTUCE Réponds à voix haute, debout. Taper au clavier te donne une fluidité que tu n'auras pas à l'oral.

4.9 Le rappel actif en 10 minutes

QUAND L'UTILISER — Tous les jours. C'est la routine la plus rentable de tout le pack.

PROMPT À COPIER-COLLER

Séance de rappel actif sur [SUJET], 10 minutes.

Protocole :

- Tu me poses 10 questions de rappel, une par une, sur ce que j'ai appris ces derniers jours.
- Priorité aux notions que j'ai le plus de risques d'avoir oubliées (les plus anciennes et les plus fragiles).
- Après chaque réponse : « juste », « incomplet » ou « faux », plus une correction de deux lignes maximum. Puis tu enchaînes immédiatement.
- Aucune explication longue pendant la séance.

À la fin : mon score, les 3 notions à replacer en révision demain, et celles que je peux espacer davantage.

ASTUCE Enregistre ce prompt en favori et relance-le chaque matin. Dix minutes quotidiennes battent trois heures le dimanche.

4.10 Le plan des dernières 24 heures

QUAND L'UTILISER — La veille de l'épreuve. Pour cesser d'improviser au pire moment.

PROMPT À COPIER-COLLER

Il me reste 24 heures avant [ÉPREUVE]. Voici mon état des lieux :

- Ce que je maîtrise : [LISTE]
- Ce qui est fragile : [LISTE]
- Ce que je n'ai pas travaillé : [LISTE]
- Heure de l'épreuve : [HEURE]

Donne-moi le plan des 24 heures, heure par heure, en intégrant :

- Le sommeil (non négociable, dis-moi l'heure de coucher)
- Les repas et les pauses
- Ce qu'il faut réviser, dans quel ordre, et ce qu'il ne faut SURTOUT PAS commencer maintenant
- Les 30 dernières minutes avant l'épreuve : quoi faire exactement
- Une routine de gestion du stress de 3 minutes, applicable sur place

Sois catégorique sur ce que je dois renoncer à apprendre à ce stade.

ASTUCE Découvrir une notion la veille au soir dégrade la restitution du reste. Le plan doit protéger ce que tu sais déjà.

4.11 L'entraînement à la rédaction longue

QUAND L'UTILISER — Dissertation, étude de cas, note de synthèse, mémoire, rapport.

PROMPT À COPIER-COLLER

Entraîne-moi à la rédaction longue sur **[TYPE D'EXERCICE]** en **[MATIÈRE]**.

Étape 1 — Tu me donnes un sujet réaliste et tu me laisses 10 minutes pour proposer un plan détaillé (parties, sous-parties, arguments, exemples).

Étape 2 — Tu critiques mon plan : problématique, équilibre, progression logique, pertinence des exemples. Tu me montres le plan que tu aurais fait et tu m'expliques les écarts.

Étape 3 — Je rédige une seule sous-partie. Tu la corriges ligne à ligne : structure de l'argument, transitions, précision du vocabulaire.

Étape 4 — Tu me donnes la version « copie excellente » de cette même sous-partie, et tu listes les 5 différences décisives.

Attends ma réponse à chaque étape avant de passer à la suivante. Donne-moi le sujet.

ASTUCE Travailler une seule sous-partie à fond apprend plus que rédiger trois devoirs entiers en survolant.

4.12 Le stress-test

QUAND L'UTILISER — À J-3. Pour éliminer les dernières mauvaises surprises.

PROMPT À COPIER-COLLER

Tu es un examinateur qui cherche délibérément à me faire tomber sur **[SUJET]**.

Pose-moi les 6 questions les plus déstabilisantes possibles :

- Une sur un cas limite ou une exception
- Une qui oblige à relier deux chapitres éloignés
- Une qui part d'une prémisse fausse (et je dois repérer le piège)
- Une qui demande de justifier un « pourquoi », pas un « quoi »
- Une question ouverte sans réponse évidente
- Une question simple mais formulée de façon inhabituelle

Une par une. Ne m'aide pas. À la fin, dis-moi laquelle a révélé la plus grosse faiblesse et ce que je dois faire des 3 jours qui restent.

ASTUCE Si tu passes ce test, tu passeras l'épreuve. S'il te démonte, tu viens de gagner trois jours bien employés.

4.13 Le débrief post-épreuve

QUAND L'UTILISER — Dans les 24 heures qui suivent, pendant que tout est frais. C'est ce qui rend la prochaine fois meilleure.

PROMPT À COPIER-COLLER

Je viens de passer [ÉPREUVE]. Aide-moi à en tirer tout ce qui peut l'être.

Pose-moi une question à la fois sur :

1. Ce qui est tombé, et si mes prévisions étaient bonnes.
2. Ce que j'ai su faire sans effort, et pourquoi (quelle méthode de révision l'avait produit).
3. Ce sur quoi j'ai bloqué, et à quel moment de ma préparation ça s'est joué.
4. Ma gestion du temps et du stress.
5. Ce que j'ai révisé pour rien.

Puis rends ton analyse :

- Les 3 méthodes de révision qui ont réellement payé pour moi
- Les 2 que je dois abandonner
- Le protocole exact à appliquer pour ma prochaine échéance

Sois concret : je veux un mode d'emploi réutilisable, pas des encouragements.

ASTUCE Archive ce débrief. Au bout de deux ou trois échéances, tu disposes de ta propre méthode d'apprentissage, validée par tes résultats.

FIN DU MODULE 04

Un prompt utilisé vaut mieux que treize prompts lus.

Choisis-en un seul. Ouvre ton IA. Remplace les crochets par ta vraie situation. Puis reviens en prendre un deuxième demain.

Pack de Prompts « Apprendre avec l'IA » — Bonus du CHALLENGE 2ÈME CERVEAU
© 2026 Limitless Learning Agency — Méthode Boclet™. Reproduction et revente interdites.