



MES FICHES DE RÉUSSITE

J'APPRENDS, JE COMPRENDS, JE PROGRESSE !



NOM :



PRÉNOM :



CLASSE :



ANNÉE :



Copyright.
Méthode Maligne –
tous droits réservés



www.methodemaligne.fr



TikTok
Methodemaligne



SOMMAIRE

1		APPRENDRE UNE LEÇON	PAGE 2
2		RÉVISION ET CONTRÔLE	PAGE 3
3		ROUTINE DE TRAVAIL	PAGE 4
4		PLANIFICATEUR	PAGE 5
5		MÉMORISATION	PAGE 6
6		MÉMORISATION - À TOI DE JOUER	PAGE 7
7		FICHE DE CONCENTRATION	PAGE 8
8		MA FICHE OBJECTIF	PAGE 9
9		CARTE MENTALE - PRIMAIRE	PAGE 10
10		CARTE MENTALE - COLLÈGE	PAGE 11
11		CARTE MENTALE - LYCÉE	PAGE 12



Copyright.
Méthode Maligne –
tous droits réservés



www.methodemaligne.fr



TikTok
Methodemaligne



FICHE MÉTHODE

APPRENDRE UNE LEÇON

DU PRIMAIRE AU LYCÉE

Une méthode simple en 7 étapes pour mieux **comprendre**,
mémoriser et **réussir** !



1

COMPRENDRE AVANT D'APPRENDRE



- Lis la leçon en entier une première fois.
- Cherche à comprendre le sens général.
- Repère ce que tu ne comprends pas.

ASTUCE

Pose-toi la question :
"De quoi parle cette leçon ?"

2

REPÉRER L'ESSENTIEL



- Surligne uniquement les idées importantes.
- Mots-clés, définitions, dates, formules, idées principales...
- Évite de tout surligner !

ASTUCE

Le cerveau retient mieux
les informations triées.

3

ORGANISER LES INFORMATIONS



- Transforme la leçon en carte mentale, fiche, tableau ou schéma.
- Utilise des couleurs, des flèches et des dessins.

ASTUCE

Le cerveau adore
les images et les liens !

4

RÉPÉTER INTELLIGEMMENT



- Cache la leçon et essaie de réciter, expliquer, écrire de mémoire.
- C'est le "rappel actif" : très efficace pour retenir !

ASTUCE

Tester ses connaissances
renforce la mémoire.

5

UTILISER LES RÉPÉTITIONS ESPACÉES



- Révisé à intervalles réguliers :

JOUR
MÊME

2 JOURS
APRÈS

1 SEMAINE
APRÈS

1 MOIS
APRÈS

- Quelques minutes suffisent !
- Les rappels réguliers renforcent la mémoire sur le long terme.

ASTUCE

Mieux vaut peu de temps souvent
que beaucoup d'un coup !

6

EXPLIQUER À QUELQU'UN



- Explique la leçon à un parent, un ami ou à voix haute.
- Comme si tu étais le professeur !
- Tu comprends mieux, tu repères tes erreurs et tu mémorises plus.

ASTUCE

Si tu peux l'expliquer simplement,
c'est que tu l'as compris !

7

DORMIR POUR MÉMORISER



- Pendant le sommeil, le cerveau trie, organise et consolide les souvenirs.
- Réviser fatigué est moins efficace.
- Une petite révision avant de dormir peut aider.

ASTUCE

Un bon sommeil =
une meilleure mémoire !

LES ERREURS À ÉVITER ⚠



Tout apprendre
la veille



Avoir le téléphone
à côté



Faire plusieurs
choses en même
temps



Réviser pendant
des heures sans
pause



Apprendre sans
comprendre

LA MÉTHODE GAGNANTE 🏆



COMPRENDRE



RÉSUMER



RÉPÉTER



S'ENTRAÎNER



DORMIR



REVOIR
RÉGULIÈREMENT



À RETENIR



Apprendre efficacement,
ce n'est pas travailler plus...
c'est travailler **MIEUX** ! ❤

POUR TOI

Sois régulier, persévérant
et bienveillant avec toi-même. 😊



RÉVISIONS & CONTRÔLE

Une méthode simple pour réviser efficacement
et être prêt(e) le jour du contrôle.

Une bonne préparation
aujourd'hui,
une belle réussite
demain !



1. AVANT DE RÉVISER

Je m'organise pour bien commencer !

- ☐ Je connais la date du contrôle.
- ☐ Je sais quelles notions sont à revoir.
- ☐ Je rassemble mon cours, mes fiches, mes exercices.
- ☐ Je prépare un planning de révisions.
- ☐ Je fixe un objectif réaliste.

MON OBJECTIF :

.....
.....



2. PENDANT LES RÉVISIONS

Je révise intelligemment !

- ☐ Je relis mon cours en cherchant à comprendre.
- ☐ Je fais des fiches ou une carte mentale.
- ☐ Je m'entraîne avec des exercices.
- ☐ Je me teste sans regarder (rappel actif).
- ☐ J'utilise les répétitions espacées.
- ☐ Je fais des pauses régulières.



ASTUCE :

Expliquer à quelqu'un d'autre
est l'une des meilleures façons de retenir !



3. LA VEILLE DU CONTRÔLE

Je prépare mon cerveau
et mon matériel !

- ☐ Je fais une dernière révision légère.
- ☐ Je relis mes fiches et schémas.
- ☐ Je ne découvre rien de nouveau.
- ☐ Je prépare tout mon matériel.
- ☐ Je me couche à une heure raisonnable.
- ☐ Je reste positif(ve) et confiant(e).



ASTUCE SOMMEIL :

Une bonne nuit de sommeil
vaut plus que des heures de révision !



4. LE JOUR DU CONTRÔLE

Je mets toutes les chances de mon côté !

- ☐ Je prends un bon petit-déjeuner.
- ☐ J'arrive à l'heure.
- ☐ Je respire profondément pour me calmer.
- ☐ Je lis bien les consignes.
- ☐ Je gère mon temps pendant le contrôle.
- ☐ Je relis mes réponses si le temps le permet.

RAPPEL :



Tu as travaillé, tu es prêt(e),
fais confiance à ton cerveau !



5. APRÈS LE CONTRÔLE

Je prends du recul pour progresser !

- ☐ Je suis fier(ère) de ce que j'ai fait.
- ☐ Je ne me compare pas aux autres.
- ☐ Je repère mes réussites.
- ☐ J'identifie ce que je peux améliorer.
- ☐ Je pose des questions si je n'ai pas compris.



PROGRESSION :

Chaque contrôle est une étape
pour devenir meilleur(e) !



6. MA CHECK-LIST EXPRESS

Ma mini check-list à cocher !

- ☐ Cours compris
- ☐ Fiches / résumé faits
- ☐ Exercices réalisés
- ☐ Je me suis testé(e)
- ☐ Planning respecté
- ☐ Matériel prêt
- ☐ Sommeil suffisant
- ☐ Confiance en moi

MES MÉTHODES DE RÉVISION QUI FONCTIONNENT LE MIEUX POUR MOI ★



RELIRE
mon cours



FAIRE DES FICHES
ou schémas



M'ÉVALUER
(rappel actif)



FAIRE DES EXERCICES
et annales



EXPLIQUER
à quelqu'un



RÉPÉTER
régulièrement

★ MES POINTS FORTS :

-
-
-

➡ MES POINTS À AMÉLIORER :

-
-
-



À RETENIR

- ☒ Je m'organise.
- ☒ Je révise intelligemment.
- ☒ Je prends soin de moi.
- ☒ Je reste positif(ve).

JE FAIS DE MON MIEUX
ET C'EST DÉJÀ GAGNER !





ROUTINE DE TRAVAIL

DU PRIMAIRE AU LYCÉE

Une routine régulière t'aide à **mieux te concentrer**, à **mémoriser** efficacement et à **gagner en confiance**.



1. LES INGRÉDIENTS D'UNE BONNE ROUTINE



OBJECTIFS CLAIRS

Savoir ce que tu veux faire et pourquoi.



ORGANISATION

Planifier tes tâches et tes révisions.



RÉGULARITÉ

Travailler un peu tous les jours à des horaires fixes.



CONCENTRATION

Éliminer les distractions et rester focus.



RÉCUPÉRATION

Dormir, faire des pauses et prendre soin de toi.

2. TON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL



- ✓ Endroit calme et bien éclairé
- ✓ Bureau rangé et dégagé
- ✓ Matériel à portée de main
- ✓ Téléphone en mode silencieux et hors de portée
- ✓ Pas de télévision en fond

Un endroit propre = un esprit plus libre ! ✨

3. GÉRER SON TEMPS EFFICACEMENT



Utilise la méthode Pomodoro :

25 min de travail concentré

5 min de pause

Après 4 cycles : pause plus longue (15-30 min)



Planifie ta journée la veille ou le matin : tu seras plus serein et tu gagneras du temps.

4. MA ROUTINE QUOTIDIENNE IDÉALE



APRÈS L'ÉCOLE

Pause – Goûter – Détente
15 à 30 min pour décompresser.



DÉBUT DE TRAVAIL

Révision du jour / leçons nouvelles
Commence par la matière la plus difficile.



MILIEU DE TRAVAIL

Exercices – Fiches – Approfondissement
Applique ce que tu as appris.



FIN DE TRAVAIL

Relecture – Synthèse – Préparer le lendemain
Termine par quelque chose de plus léger.



SOIR

Détente – Lecture – Sommeil
Un bon sommeil = une meilleure mémoire.

5. PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COURS / LECTURES							
RÉVISIONS							
EXERCICES DEVOIRS							
LECTURE PLAISIR							
ACTIVITÉ SPORT / LOISIRS							
AUTRES (TÂCHES, AIDE...)							
OBJECTIF DE LA SEMAINE							

6. DES HABITUDES QUI FONT LA DIFFÉRENCE



Bois de l'eau régulièrement.



Mange équilibré pour avoir de l'énergie.



Bouge ton corps chaque jour.



Sois régulier, même 30 min par jour font la différence !



❌ Évite de tout faire à la dernière minute.



❌ Évite le téléphone pendant le travail.



❌ Ne fais pas plusieurs choses en même temps.



❌ Ne te compare pas aux autres, avance à ton rythme !

7. MES ENGAGEMENTS

- ☒ Je travaille un peu chaque jour.
- ☒ Je dors suffisamment.
- ☒ Je respecte mes temps de pause.
- ☒ Je reste positif(ve) et persévérant(e).
- ☒ Je donne le meilleur de moi-même.

Ma routine, ma réussite ! ✨



À RETENIR

La régularité vaut mieux que l'intensité. Une bonne routine te permet de comprendre mieux, de mémoriser plus facilement et d'avoir confiance en toi ! ❤️

5. PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE

Planifie ta semaine pour être organisé(e) et avancer chaque jour !



ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 COURS / LECTURES							
 RÉVISIONS							
 EXERCICES / DEVOIRS							
 LECTURE PLAISIR							
 ACTIVITÉ SPORT / LOISIRS							
 AUTRES (TÂCHES, AIDE...)							



**OBJECTIF
DE LA SEMAINE**





MÉMORISATION

Comprendre • Organiser • Répéter • Se souvenir

Des méthodes simples et efficaces pour retenir durablement !

PRIMAIRE • COLLÈGE • LYCÉE

À RETENIR

Le cerveau n'oublie pas parce qu'il est mauvais, il oublie parce qu'il n'a pas réutilisé l'information !



1 COMMENT LE CERVEAU MÉMORISE ?

La mémoire fonctionne en 3 étapes :



ENCODER

Je comprends et j'apprends l'information.



STOCKER

Le cerveau range l'information.



RÉCUPÉRER

Je retrouve l'information quand j'en ai besoin.

Plus je m'entraîne à récupérer l'information, mieux je la retiens !

2 LES 5 CLÉS D'UNE BONNE MÉMORISATION



COMPRENDRE

Je comprends le sens avant d'apprendre par cœur.



ORGANISER

Je structure, je fais des liens, j'utilise des images.



RÉPÉTER INTELLIGEMMENT

Je révise à intervalles réguliers (répétitions espacées).



S'ENTRAÎNER

Je me teste, je fais des exercices, je cherche activement.



BIEN DORMIR

Le sommeil consolide et renforce les souvenirs.

3 MÉTHODES QUI AIDENT À MÉMORISER



CARTE MENTALE

Pour organiser visuellement les idées.



FICHES MÉMO

Pour retenir l'essentiel avec des mots-clés.



RÉPÉTITIONS ESPACÉES

Réviser : J0 - J+2 - J+7 - J+30 (quelques minutes suffisent !)



EXPLIQUER À QUELQU'UN

Pour vérifier que j'ai compris et mieux retenir.



IMAGES & ASSOCIATIONS

J'associe à des images, lieux, histoires, émotions.

4 OUTILS PRATIQUES : CHOISIS CE QUI TE CONVIENT !

LA MÉTHODE DES IMAGES

Transforme l'information en image drôle, étrange ou marquante.

Exemple :

Pour retenir « photosynthèse », j'imagine une plante qui prend un bain de soleil pour manger !

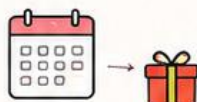


LA MÉTHODE DES LIENS

Relie la nouvelle information à quelque chose que tu connais déjà.

Exemple :

Pour retenir une date importante, je la relie à ma date d'anniversaire.



LA MÉTHODE DU LIEU (LOCI)

Place les informations dans un lieu que tu connais bien.

Exemple :

Pour retenir une liste, j'imagine les éléments dans ma chambre, dans l'ordre.



LA MÉTHODE DE L'HISTOIRE

Crée une histoire avec les mots à retenir.

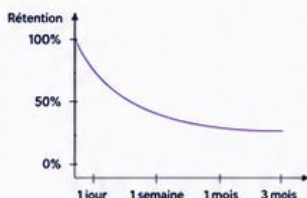
Exemple :

Pour retenir une liste de mots, j'invente une histoire amusante où ils apparaissent tous !



5 LA COURBE DE L'OUBLI

SANS RÉVISION

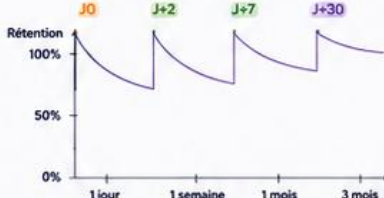


Sans révision, on oublie :

- 50% en 1 jour
- 70% en 1 semaine
- 90% en 1 mois

Avec des révisions régulières, la mémoire devient solide et durable !

AVEC RÉPÉTITIONS ESPACÉES



7 À TOI DE JOUER !

Quelle méthode vas-tu utiliser pour ta prochaine leçon / contrôle ?

- ☐ Carte mentale
- ☐ Fiches mémo
- ☐ Répétitions espacées
- ☐ Images / Associations
- ☐ Expliquer à quelqu'un
- ☐ Autre :



Mon plan de révision :

Jour	Ce que je révise
J0	
J+2	
J+7	
J+30	

Mon objectif :

.....
.....
.....

Ma récompense :



6 MES ASTUCES AU QUOTIDIEN



Je révise un peu chaque jour.



J'évite les écrans pendant mes révisions.



Je bois de l'eau régulièrement.



Je mange équilibré.



Je bouge et je fais des pauses.



Je suis régulier et patient !





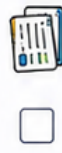
★ Tu as maintenant toutes les clés,
à toi de créer ta méthode gagnante !

1. QUELLE MÉTHODE VAS-TU UTILISER POUR TA PROCHAINE LEÇON / CONTRÔLE ?

Coche les méthodes que tu vas utiliser.



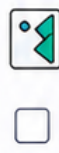
Carte mentale



Fiches mémo



Répétitions espacées



Images / Associations



Expliquer à quelqu'un



Autre : _____



La meilleure méthode est celle
qui te convient le mieux !



2. MON PLAN DE RÉVISION

Jour	Ce que je révise
JOUR J (aujourd'hui)	
J + 2	
J + 7	
J + 30	



Planifie tes révisions et tiens-toi-y.
La régularité est la clé de la réussite !



3. MES OBJECTIFS

Mon objectif pour ce contrôle :

.....

.....

.....

Ma stratégie :

.....

.....

.....



Un objectif clair
= une motivation au top !



4. MA RÉCOMPENSE

Quand j'aurai atteint mon objectif,
je me récompense avec :

.....

.....

.....



**Méthode
Maligne**

★ Chaque petit pas compte.
★ Sois fier(ère) de tes efforts ! ♥



Crois en toi,
tu es capable de grandes choses !

Methodemaligne.fr

© Méthode Maligne – Tous droits réservés



FICHE CONCENTRATION

JE ME CONCENTRE, J'AVANCE, JE RÉUSSIS !

POURQUOI SE CONCENTRER ?



Être concentré(e)
me permet de :

- ☆ mieux comprendre
- ☆ gagner du temps
- ☆ faire moins d'erreurs
- ☆ être fier(e) de moi !

MES DISTRACTIONS

Qu'est-ce qui me déconcentre ?
Coche et ajoute les tiennes.

- ☐ Le téléphone
- ☐ La télévision
- ☐ Les réseaux sociaux
- ☐ Le bruit
- ☐ Les discussions
- ☐ Les jeux vidéo
- ☐ Autre :



LES RÈGLES D'OR



Je choisis un endroit calme
et bien rangé.



Je coupe les distractions
(télé, téléphone, jeux...).



Je travaille par étapes
(25 min de travail, 5 min de pause).



Je bois de l'eau et je prends
soin de moi.



Je me fixe un objectif
clair et précis.

MON PLAN CONCENTRATION

Aujourd'hui, je m'engage à :



.....



.....



.....

MON DÉFI CONCENTRATION

Je vais me concentrer sur :

Pendant : ☐ 15 min ☐ 25 min ☐ 45 min ☐

Ma récompense après l'effort :



MA PETITE PHRASE
Un esprit concentré
est un esprit
qui réussit !



Méthode
Maligne

© Copyright. Methode Maligne-
tous droits réservés



www.methodemaligne.fr



TikTok Methodemaligne



MON OBJECTIF

Un petit pas aujourd'hui, un grand progrès demain !



DATE : ____ / ____ / ____
NOM : ____
CLASSE / NIVEAU : ____



1. MON OBJECTIF

Quel est mon objectif ?

Écris clairement ce que tu veux atteindre.

.....
.....
.....

Pourquoi cet objectif est important pour moi ?

.....
.....
.....



Pense à bien t'organiser et à demander de l'aide si besoin !



2. COMMENT JE VAIS M'Y PRENDRE

Quelles actions vais-je mettre en place ?

Liste les étapes ou actions que je vais réaliser.

1. ☐
2. ☐
3. ☐
4. ☐
5. ☐



3. MON PLAN

Quand vais-je le faire ?

Planifie les moments où tu vas travailler dessus.

Jour(s)	Heure(s)	Durée	Ce que je vais faire
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



La régularité est la clé du succès !

4. MES RESSOURCES

Qu'est-ce qui peut m'aider à atteindre mon objectif ?



Mes compétences



Le matériel / outils



Les personnes



Autres ressources

.....
.....
.....

5. MES OBSTACLES ET SOLUTIONS

Quels obstacles pourraient se présenter ? Comment vais-je les surmonter ?

Obstacles possibles	Mes solutions
.....	



7. MON SUIVI

Coche chaque jour où tu as avancé vers ton objectif.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



8. MON BILAN

À la fin de la période, fais le bilan !

Ai-je atteint mon objectif ?

☐ OUI

☐ EN PARTIE

☐ NON

Ce que j'ai appris :



Ce dont je suis fier(ère) :

.....
.....
.....



Méthode
Maligne

UN MODE POUR
CHAQUE NIVEAU



PRIMAIRE (CP à CM2)

Choisis un objectif simple et concret.
Fais-toi aider pour l'écrire et l'organiser.
Célèbre chaque petite victoire !



COLLÈGE (6^e à 3^e)

Sois régulier(ère) et organisé(e).
Apprends de tes difficultés.
Ton effort d'aujourd'hui crée ton succès de demain !



LYCÉE (2nde à Terminale)

Fixe-toi des objectifs ambitieux mais réalistes.
Gère ton temps et tes priorités.
Reste persévérant(e) et crois en toi !

Méthodemaligne.fr

© Méthode Maligne - Tous droits réservés

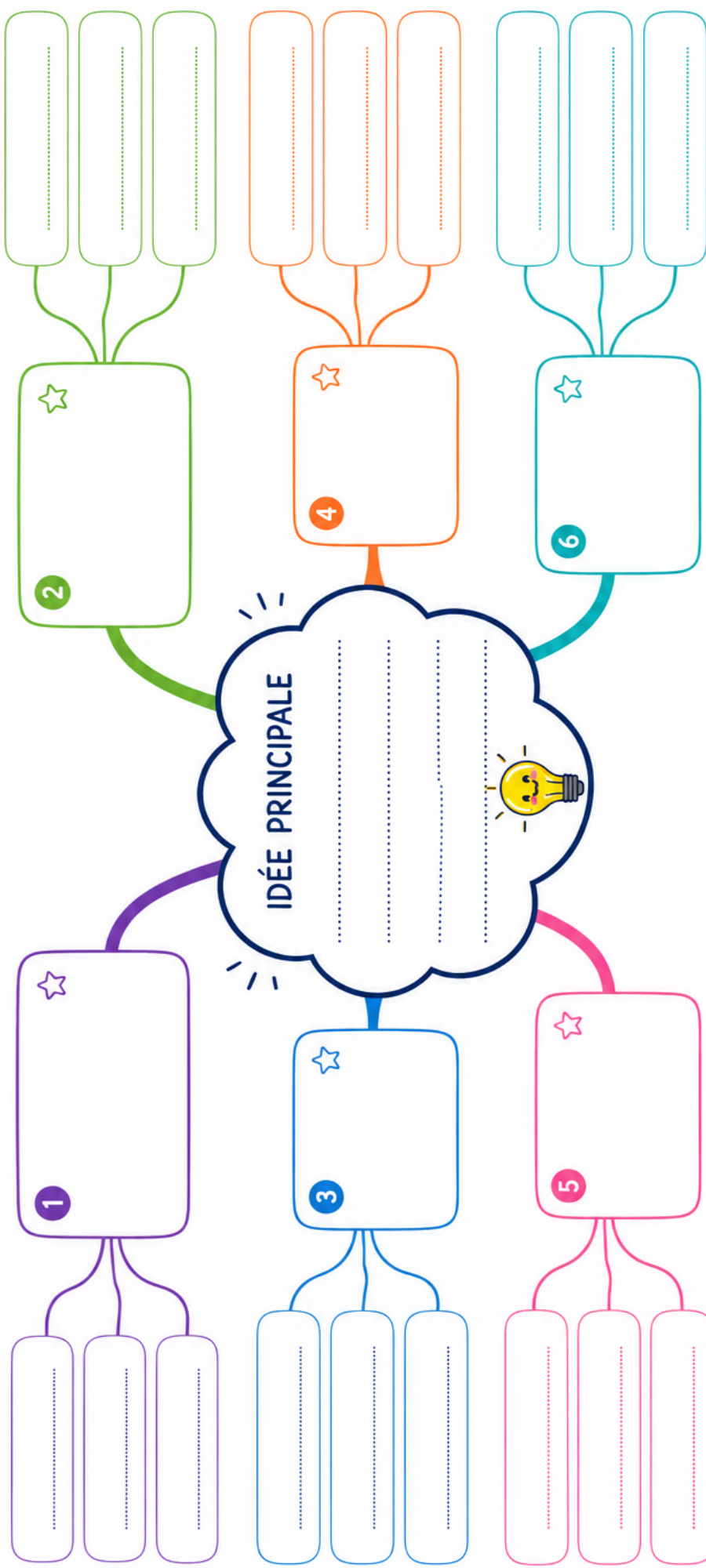


CARTE MENTALE

PRIMAIRE

J'organise mes idées !

Date : _____ Nom : _____
Classe : _____ Sujet : _____



CONSEILS



Écris le sujet
au centre.



Écris tes idées
sur les branches.



Utilise des
mots-clés et
des dessins.



Relis ta carte
et complète-la.

À RETENIR





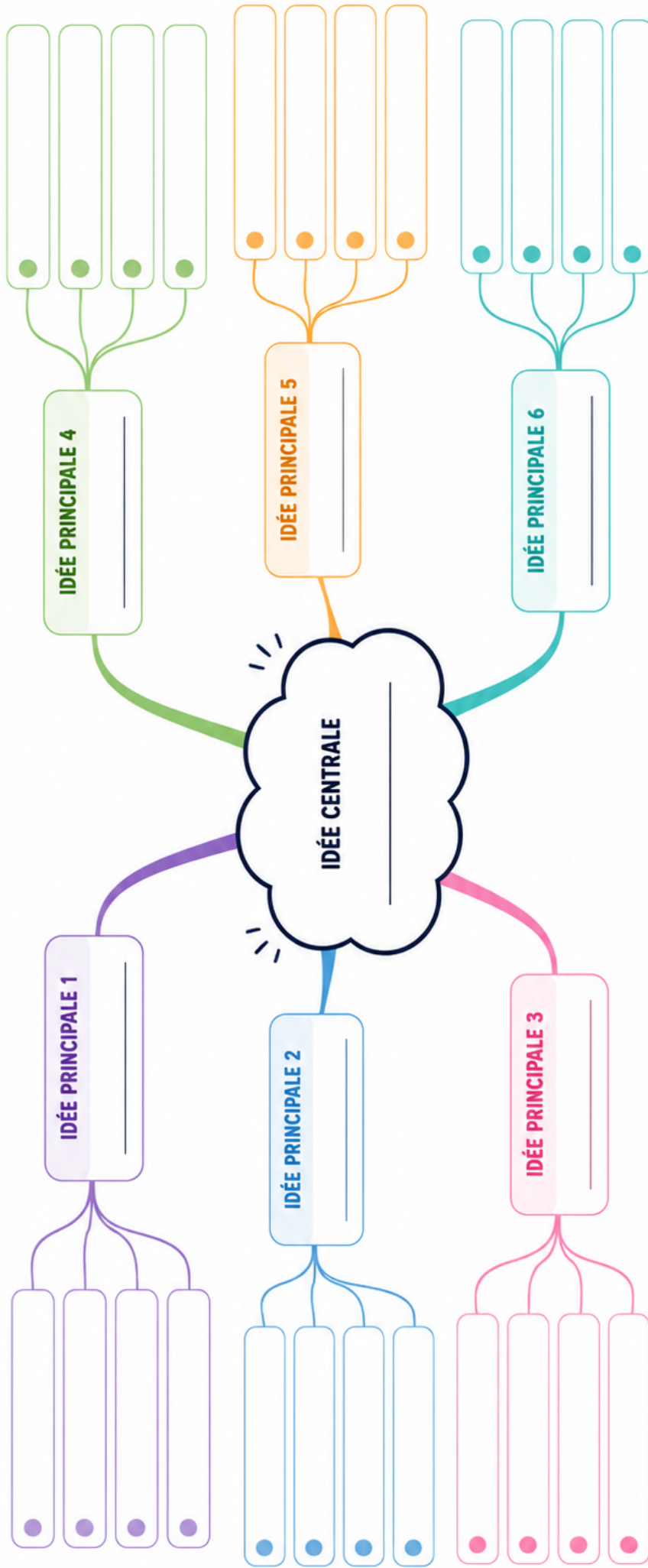
CARTE MENTALE

Collège

Organise tes idées et retiens l'essentiel !



DATE : ____ / ____ / ____
NOM : _____
CLASSE : _____ MATIÈRE : _____
SUJET / THÈME : _____



CONSEILS POUR RÉUSSIR

- ✓ Écris au centre le sujet principal.
- ✓ Utilise des mots-clés.
- ✓ Fais des branches pour chaque idée.
- ✓ Utilise des couleurs et des images.
- ✓ Sois clair et synthétique !



MOTS-CLÉS

-
-
-
-



LIENS / RELATIONS IMPORTANTES

-
-
-
-



À RETENIR



IDÉE ESSENTIELLE

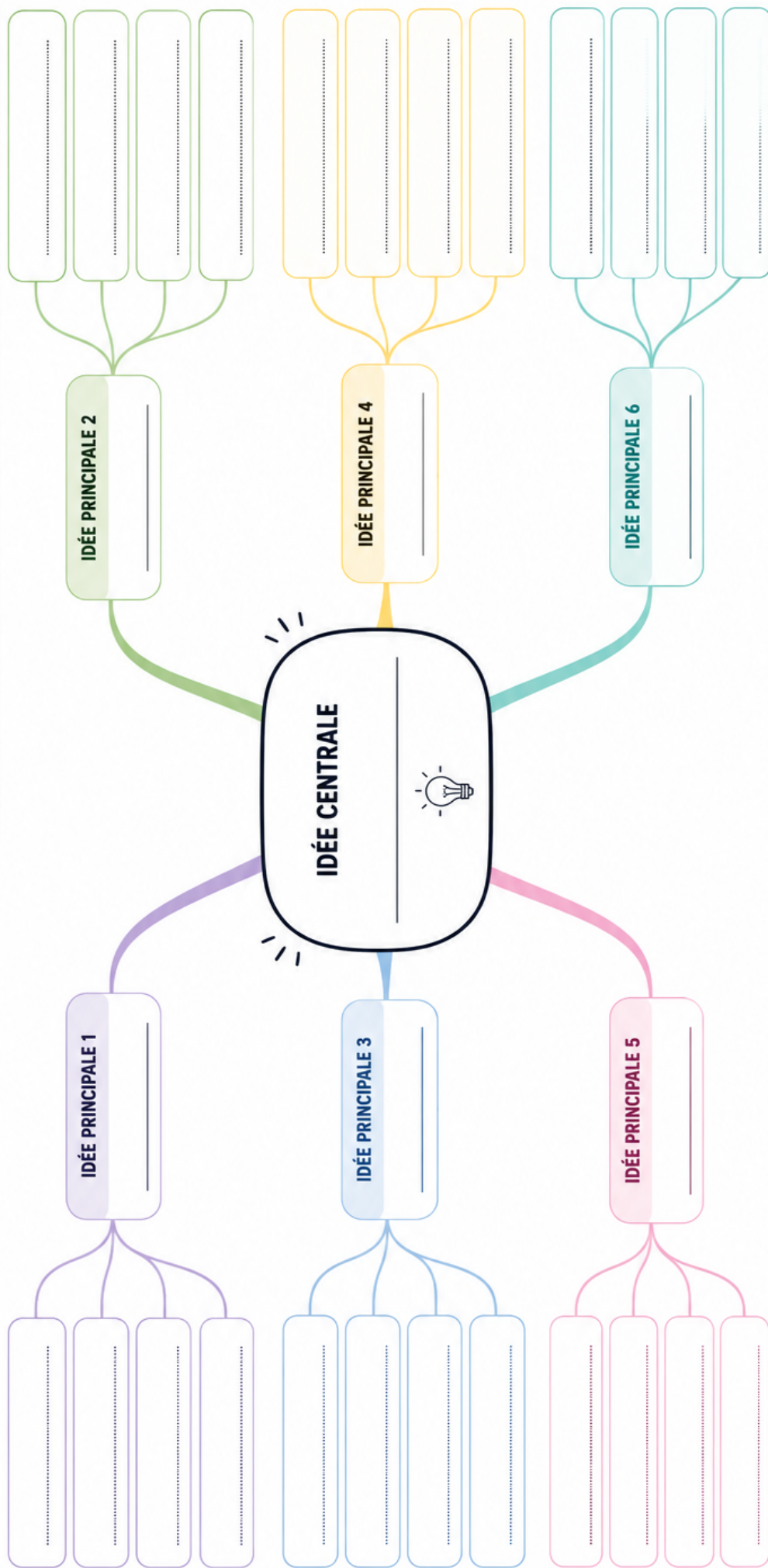
CARTE MENTALE – Lycée

Organise, structure et relie tes idées pour mieux comprendre et retenir !

DATE : ____ / ____ / ____ NOM : ____ CLASSE : ____

MATIÈRE : _____

SUJET / THÈME : _____



MOTS-CLÉS 🔑

• _____

• _____

• _____

• _____

LIENS / RELATIONS IMPORTANTES 🔗

À RETENIR / IDÉE ESSENTIELLE ★



CONSEILS

- ✓ Sois clair et précis.
- ✓ Hiérarchise tes idées.
- ✓ Utilise des mots-clés.
- ✓ Fais des liens entre les idées.
- ✓ Révise et complète ta carte régulièrement.



“ Chaque idée compte,
chaque effort t’emmène plus loin ! ”





Copyright. Methode Maligne- tous droits réservés



www.methodemaligne.fr



TikTok Methodemaligne

