

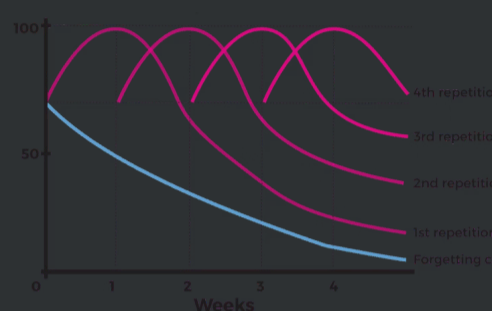
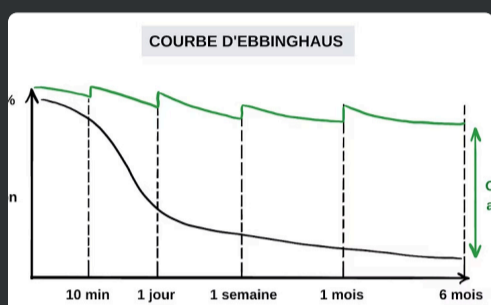
GREAT TEACHER MARS

Maîtrisez la Méthode des J pour Mémoriser Facilement

La méthode scientifique pour retenir 90% de vos
apprentissages

→ Swipez pour découvrir la technique révolutionnaire

Les Fondements Scientifiques



La Courbe de l'Oubli

Le cerveau oublie 50% en 2 jours sans réactivation

Effet d'Espacement

Plus efficace que le bachotage last-minute



Récupération Active

L'effort de se souvenir renforce les connexions neuronales

Quels Protocoles de Révision ?

Choisissez le rythme adapté à vos besoins :

1

Rythme Classique

J+1, J+3, J+10, J+30, J+60

Apprentissage standard

2

Version Médecine

J0, J1, J3, J7, J15, J30

Gros volumes d'informations

3

Rythme Rapide

J+1, J+2, J+14

Échéances proches

4

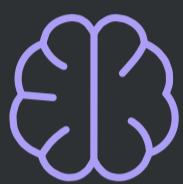
Version Fibonacci

J1, J2, J3, J5, J8, J13

Rythme progressif naturel

J0 (soir) et J1 (lendemain) sont **essentiels** pour la consolidation

Techniques Complémentaires



Récupération Active

Feuille blanche • Flashcards • Enseigner à haute voix



Association

Images Mentales loufoques • Palais Mental
• Acronymes



Entrelacement

Alternance des sujets pendant une même journée • Travail par blocs (Pomodoro)

Outils & Implémentation

Anki / RemNote

Algorithmes automatiques calculant les prochains rappels selon votre niveau de réussite

Workflowy

Centralisation des notes • Classification des acquis via des tags • Agenda avec une date de départ

Todoist

Programmation de rappels récurrents

Évitez ces Pièges !



Illusions

Lecture fluide ≠ Maîtrise réelle



Flexible

Adaptez la méthode, n'appliquez pas mécaniquement



Sommeil

Essentiel pour la consolidation mémorielle nocturne

Priorisez : Seulement ce qui est vital et non trouvable rapidement sur Google.



Partagez ce guide avec quelqu'un qui prépare des examens !