La méthode OPQRST pour réviser

O – J'Ouvre ma mémoire

Je rechercher dans ma mémoire ce que j'ai retenu (sans lire mes notes).



P – Je lis Plusieurs fois

Je me construis une représentation mentale en images et en mots et je la projete comme au cinéma.



Q – Je me Questionne

Je me pose des questions sur le cours
Quoi ? Qui ? Quand ? Où ? Comment ? Pourquoi (causes) ? Pour quoi (buts) ?



R – Je Redis

Je fais comme si je redisais le cours à quelqu'un d'autre.



S – Je Synthétise

Je Synthétiser les informations sous forme de dessins, de schémas, d'images. de carte mentale, de fiche de lecture, etc.



T – Je me Teste

Je me mets à la place de l'enseignant pour imaginer les questions et les exercices, puis j'y réponds.

