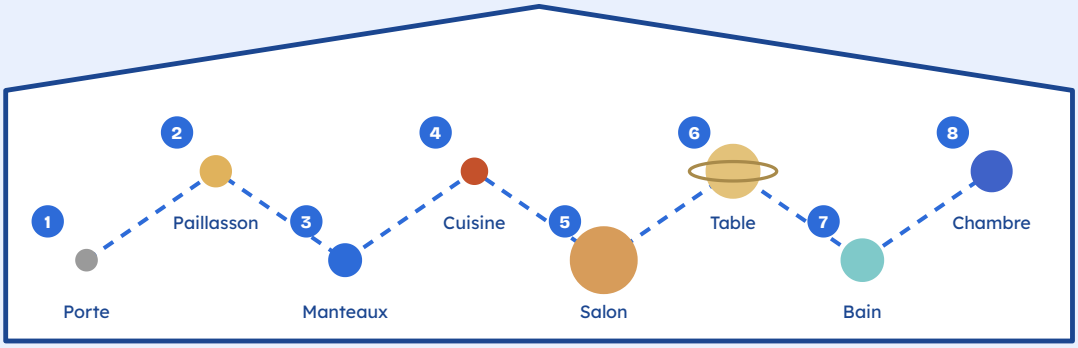
Fichelo

CE2 → terminale

Moyens mnémotechniques

173 astuces vérifiées, classées par matière et par niveau, les sept grandes techniques, le palais mental pas à pas, et ce que dit vraiment la recherche.



- 173 astuces, chacune vérifiée
- Le palais mental (méthode des loci) pas à pas
- Inventer ses propres astuces
- Classées par matière et par niveau
- Retenir les dates et les nombres
- Les limites dites honnêtement

173
astuces, du CE2 au lycée, rangées par matière et par niveau

7
grandes techniques expliquées avec leurs pièges

3
études citées avec leur DOI, forces et limites

Édition 2026-2027, à jour au 31 octobre 2026 · Pour l'élève, et le parent qui l'aide
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 Ce qu'un moyen mnémotechnique fait, et ce qu'il ne fait pas 3
Un moyen mnémotechnique accroche une information difficile à retenir à quelque chose de facile à retenir : une phrase, une image, un lieu, une rime.

2 Les sept grandes techniques 5
Il n'existe qu'une poignée de façons de fabriquer un moyen mnémotechnique.

3 Le palais mental pas à pas 7
La méthode des loci (« des lieux » en latin) consiste à poser des images le long d'un trajet bien connu, puis à refaire le trajet en pensée pour les retrouver.

4 Retenir les nombres et les dates 9
Les chiffres sont les choses les plus difficiles à retenir, parce qu'ils ne ressemblent à rien.

5 Atelier : inventer ses propres astuces 11
Une astuce qu'on invente soi-même se retient mieux qu'une astuce toute faite : la fabriquer, c'est déjà réviser.

6 Comment utiliser les astuces des chapitres suivants 13
Les chapitres 7 à 11 rassemblent 173 astuces, rangées par matière puis par niveau.

7 Français : orthographe, grammaire, conjugaison 14
Les homophones, les pluriels en -x, les doubles consonnes : l'orthographe française est pleine de listes et d'exceptions.

8 Mathématiques 17
En mathématiques, une astuce ne remplace jamais le sens : il faut savoir pourquoi l'aire d'un triangle est la moitié d'un rectangle avant de retenir la formule.

9 Histoire et géographie 20
Une date seule ne vaut rien : elle sert à placer un événement par rapport aux autres.

10 Sciences, physique-chimie, SVT 23
Les sciences demandent de retenir des ordres (les planètes, les couleurs), des mots précis (fusion, liquéfaction) et quelques formules.

11 Anglais, musique et vie pratique 25
Pour l'anglais, deux outils dominent : ranger les verbes irréguliers par familles (on en retient une, on en connaît cinq) et transformer les règles de grammaire en tests rapides.

A Mon carnet d'astuces 27

B Je me teste : 24 questions 28

C Mon deuxième palais mental 29

• Sources 30

Mode d'emploi

Vous cherchez une astuce précise ? Allez directement à la matière (chapitres 7 à 11) : les astuces sont rangées par niveau, de la plus simple à la plus avancée.

Vous voulez apprendre à mieux retenir ? Lisez les chapitres 1 et 2 (ce qui marche, ce qui ne marche pas, les sept techniques), puis construisez votre premier palais mental (chapitre 3) et inventez vos astuces (chapitre 5).

Les pages marquées **À remplir**, **À cocher** ou **À imprimer** s'impriment autant de fois que nécessaire. Les numéros entre crochets renvoient aux sources, à la fin du guide.

Chapitre 1

Ce qu'un moyen mnémotechnique fait, et ce qu'il ne fait pas

Un moyen mnémotechnique accroche une information difficile à retenir à quelque chose de facile à retenir : une phrase, une image, un lieu, une rime. C'est un outil très efficace pour les listes, les ordres et les exceptions, et inutile si l'on n'a pas compris.

> **En une phrase :** comprendre d'abord, accrocher ensuite avec une astuce exacte, puis se tester sans regarder, le lendemain et quelques jours plus tard. Une astuce sans ces deux autres gestes s'oublie aussi vite que le reste.

Ce que c'est

Prenez les sept conjonctions de coordination : mais, ou, et, donc, or, ni, car. Sept petits mots sans lien entre eux, difficiles à retenir. La phrase « Mais où est donc Ornicar ? » les range dans une question qui a un sens, un personnage et un mystère : on la retient en une fois, et la liste avec elle. C'est tout le principe : **on ne retient pas mieux l'information, on la rattache à quelque chose que la mémoire garde facilement.**

Là où ça marche très bien

- une liste dans un ordre fixe (les planètes, les couleurs de l'arc-en-ciel) ;
- les exceptions (les sept noms en -ou qui prennent un x) ;
- les nombres et les dates (π, 1515) ;
- le vocabulaire d'une langue, les mots qui se ressemblent (stalactite, stalagmite) ;
- une formule déjà comprise, qu'il faut ressortir vite (CAH SOH TOA).

Là où ça ne sert à rien

- comprendre un raisonnement ou une démonstration ;
- résoudre un problème : savoir CAH SOH TOA ne dit pas *quand* utiliser le cosinus ;
- rédiger, argumenter, analyser un texte ;
- remplacer la règle elle-même : le test « a / avait » marche parce qu'on a compris qu'« a » est le verbe avoir.

Ce que dit la recherche

La méthode des loci (le « palais mental ») fonctionne, chez l'adulte. Une méta-analyse de 2021 a réuni 13 essais contrôlés randomisés, menés pour la plupart à l'université : la méthode améliore le rappel d'informations avec un effet jugé « moyen » (g = 0,65). Les auteurs signalent aussi un risque de biais élevé (la plupart des études décrivent mal leur tirage au sort) ; ils encouragent à l'essayer davantage à l'école.[1]

Ce n'est pas un don, c'est un entraînement. Une étude publiée dans *Neuron* en 2017 a comparé 23 champions de mémoire à des personnes de même âge et de même niveau. Lors d'un test, 17 champions retrouvaient en moyenne 70,8 mots sur une liste de 72, vingt minutes après l'avoir apprise, contre 39,9 pour les autres. Puis 51 adultes sans entraînement (24 ans en moyenne) ont été répartis en trois groupes : ceux qui se sont entraînés à la méthode des loci, 30 minutes par jour pendant 40 jours, ont nettement plus progressé que les deux groupes témoins, et le bénéfice se voyait encore quatre mois plus tard.[2]

Mais toutes les astuces ne se valent pas pour apprendre ses cours. Une grande synthèse de 2013 a évalué dix techniques d'apprentissage courantes. Elle donne une utilité *faible* à la méthode du « mot-clé » (associer un mot étranger à un mot qui sonne pareil, puis à une image) et aux images mentales pour apprendre un texte : la première est difficile à appliquer à beaucoup de contenus et son effet vaut surtout pour certains

matériaux et sur des délais courts. Les deux techniques jugées les plus utiles sont *se tester* et *espacer ses révisions*.[3]

Ce qu'on peut en conclure honnêtement

- Pour retenir une **liste**, un **ordre**, des **exceptions** ou des **nombres**, un moyen mnémotechnique est un bon outil.
- Les études portent surtout sur des étudiants et des adultes. Pour un enfant de primaire, préférez les astuces simples (phrases, rimes, images) aux systèmes lourds.
- Aucune astuce ne remplace la compréhension, ni le fait de se tester et de revoir : elle s'y ajoute.

Ce que l'école demande de retenir

Le programme de mathématiques du collège le dit lui-même : à côté de la mise en mots, « la constitution d'un répertoire d'images mentales est un autre atout pour la mémorisation ». Il fixe aussi ce que l'élève doit avoir « mémorisé et automatisé » à la fin du cycle 4 : « les formules donnant les longueurs, aires, volumes des figures et solides figurant au programme, ainsi que les procédures de conversion d'unités », et des « images mentales (configurations de Pythagore et de Thalès, lignes trigonométriques dans un triangle rectangle) ».[4] Le chapitre 8 (mathématiques) donne un appui pour chacune.

Les trois règles d'or

1. **Comprendre d'abord.** Avant d'apprendre « aire du triangle = base × hauteur ÷ 2 », on dessine le rectangle autour et on voit les deux moitiés. L'astuce vient après.
2. **Une astuce exacte.** Une astuce fausse s'apprend aussi bien qu'une vraie. Exemple : les anciennes phrases des planètes finissaient par « Pluton », planète naine depuis 2006.[5] Toutes les astuces de ce guide ont été vérifiées une par une.
3. **Se tester, et revoir.** On récite sans regarder le lendemain, trois jours plus tard, une semaine plus tard. Pour organiser ces révisions (fiches question-réponse, boîte de Leitner), voyez le guide Fichelo « Cartes mentales et fiches de révision » : ce guide-ci ne refait pas cette partie.

À cocher **Avant d'apprendre une astuce**

- [ ] J'ai compris la notion (je peux l'expliquer avec mes mots ou un exemple).
- [ ] J'ai vérifié l'astuce avec mon cours ou mon livre.
- [ ] Je sais ce que chaque mot ou chaque lettre de l'astuce veut dire.
- [ ] Je l'ai écrite dans mon carnet d'astuces (annexe A).
- [ ] J'ai prévu de me tester demain, dans 3 jours et dans une semaine.

Chapitre 2

Les sept grandes techniques

Il n'existe qu'une poignée de façons de fabriquer un moyen mnémotechnique. Les connaître permet de choisir la bonne pour chaque chose à retenir, et d'inventer les siennes.

1. L'acronyme et l'acrostiche

L'acronyme prend la première lettre de chaque élément et forme un mot qu'on peut dire : CAH SOH TOA (« casse-toi ») pour la trigonométrie, ROJVBIV pour les couleurs de l'arc-en-ciel. **L'acrostiche** fait une phrase dont chaque mot commence comme un élément : « Me Voici Toute Mignonne, Je Suis Une Nébuleuse » pour Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune.

Pour : une liste dans un ordre fixe. **Piège :** retenir la phrase et oublier ce que chaque mot représente. Il faut s'entraîner à « déplier » la phrase : M… Mercure, V… Vénus.

2. La phrase-clé

La phrase contient la règle elle-même, ou les mots à retenir : « On ne meurt qu'une fois, mais on se nourrit plusieurs fois » (un r à mourir, deux à nourrir) ; « Viens, mon chou, mon bijou… » (les sept noms en -ou qui prennent un x).

Pour : les exceptions, les règles d'orthographe. **Piège :** une phrase trop longue ; au-delà de deux lignes, mieux vaut regrouper (technique 7).

3. La rime et la comptine

Le rythme et la rime aident à retrouver la suite : « Trente jours ont septembre, avril, juin et novembre » ; « 1515, Marignan ». On peut aussi chanter une liste sur un air connu.

Pour : les plus jeunes, les dates, les listes courtes. **Piège :** on récite tout depuis le début pour retrouver un seul élément ; s'entraîner aussi à le retrouver « au milieu ».

4. L'image mentale et la petite histoire

On transforme l'information en image : les stalac**t**ites **t**ombent du plafond, les stalag**m**ites **m**ontent du sol. Ou on relie les éléments d'une liste par une histoire où chacun agit sur le suivant.

Une variante sert pour le vocabulaire : la **méthode du mot-clé**. On cherche un mot français qui sonne comme le mot étranger et on fabrique une image qui relie les deux : « cloud » (nuage) → « clou » → un nuage percé d'un clou d'où tombe la pluie. La synthèse de 2013 lui donne une utilité faible pour apprendre ses cours : son effet vaut surtout pour certains contenus et sur des délais courts.[3] Gardez-la pour quelques mots rebelles, pas pour tout un vocabulaire.

Pour : les mots qui se confondent, les choses concrètes. **Piège :** une image vague (« un nuage ») ; il faut une image précise, exagérée, en mouvement.

5. La méthode des loci, ou palais mental

On « range » chaque élément à retenir, sous forme d'image, à une étape d'un trajet qu'on connaît par cœur (sa maison, le chemin de l'école). Pour réciter, on refait le trajet en pensée et on retrouve chaque image à sa place. C'est la technique la mieux étudiée.[1, 2] Le chapitre 3 la détaille pas à pas.

Pour : les listes longues, le plan d'un exposé, une poésie strophe par strophe. **Piège :** utiliser le même trajet pour tout : les images se mélangent.

6. Le code des nombres

Les chiffres sont abstraits : on les transforme en images. Soit par leur forme (le 2 ressemble à un cygne), soit par un code ancien qui associe à chaque chiffre un son de consonne, ce qui permet d'écrire des mots-images pour n'importe quel nombre. Chapitre 4.

Pour : les dates, les codes, les décimales. **Piège :** se lancer dans le code sans l'avoir appris ; il demande quelques séances d'entraînement.

7. Le regroupement

On retient beaucoup mieux quelques paquets que beaucoup d'éléments isolés. Un numéro de téléphone se dit en cinq paquets de deux chiffres ; les verbes irréguliers anglais se rangent par familles qui se conjuguent pareil (cut – cut – cut, put – put – put…). Le regroupement par le sens est le plus solide : il oblige à comprendre ce qui relie les éléments.

Pour : les longues listes, les verbes, les dates d'une même période. **Piège :** des paquets trop gros ; trois à cinq éléments par paquet.

Et les « trucs » de l'orthographe ?

« Remplace par *avait* », « mets au féminin », « cherche un mot de la même famille » : ce ne sont pas des moyens mnémotechniques au sens strict, mais des **tests** qui s'appuient sur la grammaire. Ce sont souvent les meilleurs, parce qu'ils marchent sur des phrases jamais vues. Ils sont nombreux au chapitre 7, marqués « Test / règle ».

Quelle technique, à quel âge ?

Technique	Idéale pour	À partir de (repère de la rédaction)
Rime, comptine	listes courtes, dates	dès le CE1, avec l'adulte
Image, petite histoire	mots qui se confondent, exceptions	CE2
Phrase-clé, acrostiche	listes ordonnées, règles	CE2-CM1
Regroupement	longues listes, verbes, dates	CM1
Palais mental	listes longues, exposé, poésie	CM2, plus facile au collège
Acronyme	formules, listes de lettres	collège
Code des nombres	dates, codes, décimales	collège, pour les curieux

Ces âges ne viennent d'aucune étude : ce sont des repères de bon sens. Un enfant curieux peut construire un palais mental en CE2 ; un lycéen peut très bien ne jamais en avoir besoin.

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 11 chapitres et 3 annexes, 12 outils à remplir et la liste des 5 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/guide-moyens-mnemotechniques/.