

6 astuces pour ne plus rien oublier (destinées aux ados/adultes)

Astuce 1 : « Piège » à idées et informations Il s'agit de disposer à tout moment d'UN SEUL support pour noter les infos ou idées à retenir (un numéro de téléphone, un nom, une course, un rdv...). Peu importe le support, papier ou numérique, intégrez cet outil dans vos habitudes quotidiennes. On oublie donc les 46 000 post-its sur le bureau et autour de l'ordinateur.

Astuce 2 : Applications smartphone simples à utiliser Si vous avez votre téléphone sur vous en permanence, téléchargez une application d'agenda, de prise de notes ou Google Agenda. Choisissez la simple et pratique.

Astuce 3 : Agenda et carnet papier Si vous préférez comme moi le support papier, ayez sur vous un petit carnet ou un agenda (souvent il y a une partie « notes » sur ces derniers). N'oubliez pas ! Le fait d'écrire à la main permet de fixer davantage les informations en mémoire. (intéressant aussi d'avoir un petit carnet près du lit, les idées viennent souvent au moment de se coucher).

Astuce 4 : Triez vos notes Prenez du temps pour trier au fur et à mesure. On barre, on surligne ou on efface ce qui n'est plus d'actualité. Redéfinissez vos priorités du moment. Adoptez un code couleur si vous avez une mémoire visuelle (**rdv médicaux** en rouge, **idées pour le travail** en bleu,...).

Astuce 5 : S'aider des images Prenez en photo une information et rangez la dans un dossier renommé « notes » sur votre téléphone. Cela peut être une carte de visite, les horaires d'un commerçant, le rdv chez l'orthophoniste, cette affiche...

Astuce 6 : Une application « pour plus tard » J'ai récemment fait la découverte de l'application « Pocket », permettant d'enregistrer un article sur internet que nous n'avons pas le temps de lire (fonctionne sans internet). Cette application permet de lire de manière plus confortable et donc améliorer la compréhension ainsi que la mémorisation.