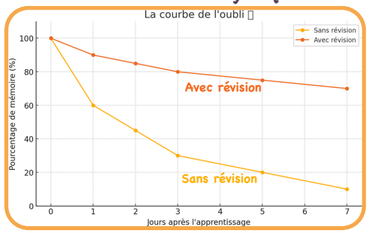
La courbe de l'oubli

Pourquoi j'oublie ce que j'apprends ?
Et comment éviter de tout oublier !



Ton cerveau est une éponge…

Quand tu apprends quelque chose, ton cerveau le retient très bien au début.

Mais… si tu ne révise pas, il commence à oublier petit à petit.

Comme un sceau percé :
si tu ne le remplis pas, il se vide !



La fameuse courbe de l'oublie !

Tu connais ?

- 1 jour après → tu oublies déjà une partie
- 2 jours → tu oublies encore plus
- 1 semaine → presque tout est flou…

C'est ça, la courbe de l'oubli.
Mais il y a une astuce pour la casser !

La solution : RÉPÉTER !

Si tu répètes :

- Le lendemain
- Puis 2-3 jours plus tard
- Puis la semaine suivante...

Ton cerveau garde plus longtemps
ce que tu lui rappelles souvent.

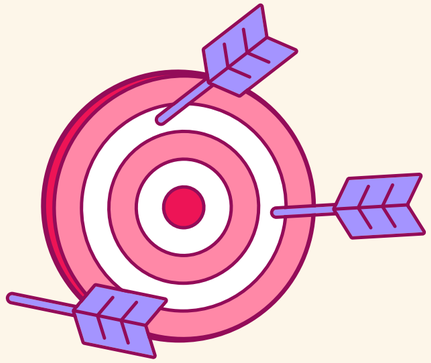
Pourquoi c'est important pour le Coran ?

- Le Coran, ce n'est pas un devoir qu'on fait une fois.
- C'est une compagnie de tous les jours.
- Chaque fois que tu révises, tu renforces ce lien.
- C'est comme arroser une graine pour qu'elle devienne un arbre fort.

Chaque révision, c'est comme une goutte d'eau qui fait grandir ton lien avec la Parole d'Allah.



Ton défi



Quelle sourate as-tu apprise cette semaine ?

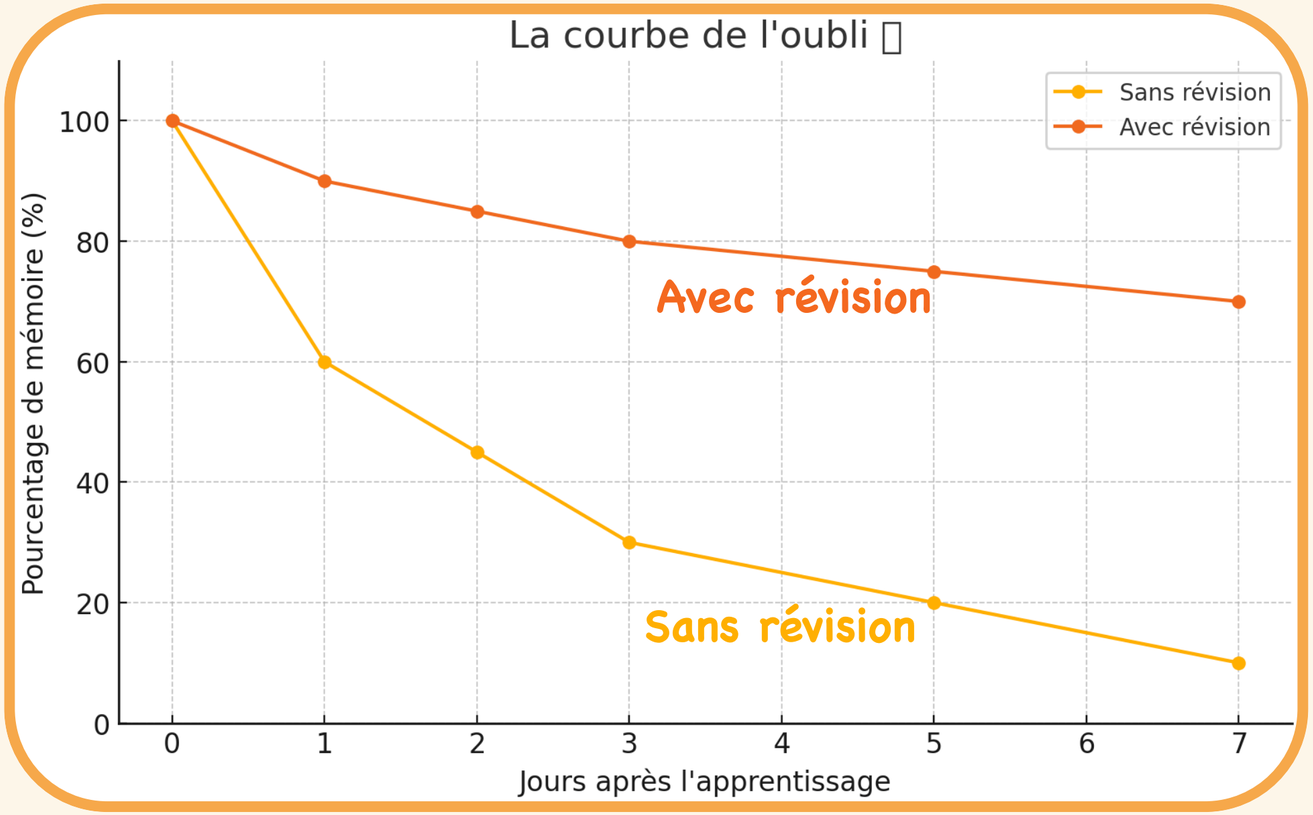
Planifie de la réciter à quelqu'un 3 fois cette semaine :

Aujourd'hui (par exemple lundi)
Dans 2 jours (mercredi)
Dans 5 jours (samedi)

Et tu verras que cette sourate deviendra une graine bien plantée dans ta mémoire !

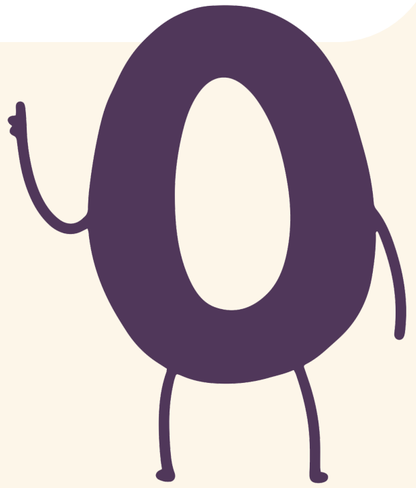


Un petit schéma pour t'expliquer la courbe de l'oubli



La ligne jaune montre ce qui se passe **sans révision** (aie aie aie, tout s'efface…)

La ligne orange montre ce qui se passe avec de **la révision régulière** : la mémoire reste forte, et le savoir reste ancré 💪



- **Sans révision** : ton cerveau oublie peu à peu ce que tu as appris…
- **Avec révision** : chaque fois que tu répètes, tu renforces ta mémoire !

N'oublie pas :
réviser, c'est garder le
Coran vivant dans ton
coeur et ton cerveau.



TERMES ET CONDITIONS D'UTILISATION

Ce document est destiné uniquement aux membres de l'Institut Eveille ta foi. Il est conçu pour être utilisé afin d'enseigner à vos enfants ou aux enfants de votre mosquée.

Il est strictement interdit de publier ce document sur un site web ou de modifier son contenu.

N'hésitez pas à nous suivre sur Instagram pour rester informé de toutes nos nouveautés : @eveilletafoi

L'IMPRESSION DU DOCUMENT

CE DOCUMENT PEUT ÊTRE IMPRIMÉ EN RECTO-VERSO.

IMPORTANT

La louange est à Allah, nous Le louons, implorons Son aide et Son pardon. C'est auprès d'Allah que nous cherchons protection contre les maux de nos âmes et les méfaits de nos actions. Celui qu'Allah guide, nul ne peut l'égarer et celui qu'Allah égare, nul ne peut le guider. J'atteste qu'il n'y a nulle divinité digne d'adoration excepté Allah et que Mohammed est Son serviteur et Son messager.

Ce document proposé par **l'Institut Éveille Ta Foi** a été réalisé par des étudiantes espérant agir pour le Visage d'Allah et obtenir Sa récompense.

Si ce document présente un bien cela vient d'Allah et la louange Lui revient, Lui Le Très Haut. S'il s'y trouve des erreurs cela vient de nous, qu'Allah nous pardonne pour cela.

Si vous êtes amené à découvrir une erreur nous vous demandons de nous en informer par le biais de notre adresse mail : **contact@eveilletafoi.com**

Dans le cas où vous constateriez une erreur, sachez qu'il est de votre devoir de nous prévenir afin que nous puissions la rectifier le plus rapidement possible.

Qu'Allah mette la baraka dans vos actions et dans tout chemin que vous empruntez vers Allah.

OÙ NOUS RETROUVER ?

Clique sur les liens ci-dessous pour nous retrouver.

Notre site Internet

Pour encore plus de supports !

Notre compte Instagram

S'inscrire à notre Newsletter

Pour obtenir nos ressources gratuites, des codes promotionnels et toute l'actualité de l'Institut.