



La mémoire

Ma mémoire & moi...

1. Quand j'apprends une leçon, je...

... le relis plusieurs fois / fais une fiche ou un résumé / le récite à voix haute / demande à quelqu'un de m'interroger / apprend la veille de l'évaluation.

2. Combien de fois relis-tu ton cours avant une évaluation ?

Une fois / deux à trois fois / plusieurs fois de suite / en plusieurs fois.

3. Je pense que ma mémoire est...

... excellente / correcte / moyenne / mauvaise / irrégulière.

4. Je suis doué(e) pour retenir...

... les dates / les trajets / les visages / les prénoms / les définitions / les formules / les anecdotes.

5. Qu'est-ce qui m'aide le plus à retenir...?

Test de mémorisation n°1

Mémorise le plus de mots possible en 15 secondes.

Note ensuite ceux que tu as retenus.

Score : /15

Test de mémorisation n°2

Observe l'image projetée puis réponds aux questions.

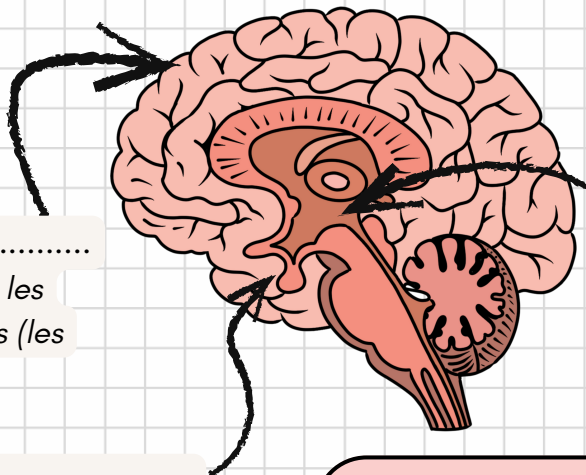
- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Score : /10



La mémoire

La mémoire en quelques mots...



.....
C'est ici que sont rangées les informations, par catégories (les images, les sons...).

.....
C'est ici qu'arrivent les nouvelles informations et les futurs souvenirs.

.....
C'est ici que les souvenirs sont associés à des émotions.

Comment enregistre-t-on les informations ?

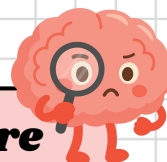
La mémoire, ce sont des connexions entre nos neurones : plus on s'en sert, plus elles deviennent fortes.

1. Je
2. Je me
3. Je et j'organise.
4. J'.....
5. Je
6. J'..... et je retrouve.



Les trois types de mémoire

- : - 1 seconde
Elle enregistre ce que nos sens perçoivent.
- : 20 / 30 sec.
Elle traite l'information, l'analyse et la comprend.
- : quelques heures ou toute la vie !
Elle stocke les souvenirs, les connaissances et les savoir-faire.



Ce qui aide une information à atteindre la mémoire à long terme :

- Les répétitions espacées
- La compréhension
- Les associations

Les limites et les forces de la mémoire



- Elle peut se avec de l'entraînement.
- Elle aime toutes tes
- Elle fonctionne en



- Elle
- Elle
- Elle a besoin de



Le rôle du sommeil

- La nuit, ton cerveau les informations de la journée.
- Le sommeil aide à les connexions.
- Ton cerveau les nouvelles informations.
- Un bon sommeil t'aide à et pendant la journée.



La mémoire

Des astuces pour mémoriser

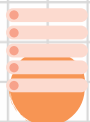
Prépare ta mémoire !



Participer en classe permet de faire des aller-retours entre ta mémoire à court terme et ta mémoire à long terme.



Pendant le cours, tu peux prendre des notes dans la marge : une information supplémentaire donnée à l'oral, une question...



Le soir, avant de commencer tes devoirs, commence par lister ce que tu as retenu dans chaque cours.



La première étape est de relire ton cours. Puis de lister les éléments à retenir dans celui-ci.

Raconte-toi des histoires !

LE PALAIS MENTAL

Inscris les notions à mémoriser sur des Post-It.

Place ces Post-It dans ta chambre, ta maison... en traçant un chemin. Balade-toi pour mémoriser chaque Post-It. Tu peux ne passer à l'étape suivante que si tu as pu réciter le contenu du Post-It.

LES ASSOCIATIONS

Utilise des indices de récupération. Plus les indices de récupération sont drôles ou bizarres, plus ils seront efficaces.

Par exemple, pour retenir la capitale de l'Australie (Canberra) pense à un kangourou qui mange des cranberries.

Apprendre par coeur !

Réalise des **flashcards** pour tester tes connaissances. Les rédiger t'aidera à mémoriser et les utiliser également.

Apprends tes cours comme tu apprendrais une **chanson** ou un poème : partie par partie, puis en récitant depuis le début.

Utilise des **acrostiches**. Pour une liste de mots, mémorise uniquement la première lettre. Tu peux également en faire une phrase.

Crée des **leçons à manipuler** avec un système de fenêtres pour dissimuler / révéler les notions à mémoriser.



La mémoire

Apprendre en plusieurs fois

Il faut apprendre **progressivement** et en **plusieurs fois**. Il ne sert à rien d'essayer d'intégrer toute une leçon d'un seul coup, surtout si elle est longue et complexe.

Apprendre **régulièrement** est une bonne méthode pour mémoriser sur le long terme.

Pour être durablement enregistrée, une information doit être revue **trois fois**. Réviser donc plusieurs fois dans la semaine, dans le mois, dans l'année...

Apprendre avant de dormir est un mythe. En revanche, le **sommeil** joue un rôle important, tout comme les pauses. Ils permettent de reposer ton cerveau et de lui laisser le temps de "ranger" les nouvelles informations.

Fixe-toi des **objectifs** ! Par exemple, lance un minuteur pour réviser l'histoire durant 30 minutes. Si au bout des 30 minutes tu n'as pas fini, ce n'est pas grave, il faudra seulement y revenir une autre fois.

Retravailler ton cours

- Relis ton cours et identifie son organisation : le titre, les sous-parties... ainsi que les informations principales.
- Réalise des fiches qui reprennent ces titres et ces informations principales.
- Résume le cours que tu viens de suivre. Quels sont les éléments principaux ?
- Si ton cours est brouillon... recopie-le au propre.
- Classe les informations par catégories ou par sous-catégories (par exemple, toutes les autobiographies, toutes les tragédies...).

Trois jeux pour travailler ta mémoire !

