



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.

- Soleil.
- Livre.
- Clé.
- Montagne.
- Chat.
- Ecole.
- Chocolat.
- Valise.
- Nuage.
- Bicyclette.
- Arbre.
- Océan
- Lampe.
- Horloge.
- Musique.

Score : /15

Test de mémorisation n°2

Observe l'image projetée puis réponds aux questions.

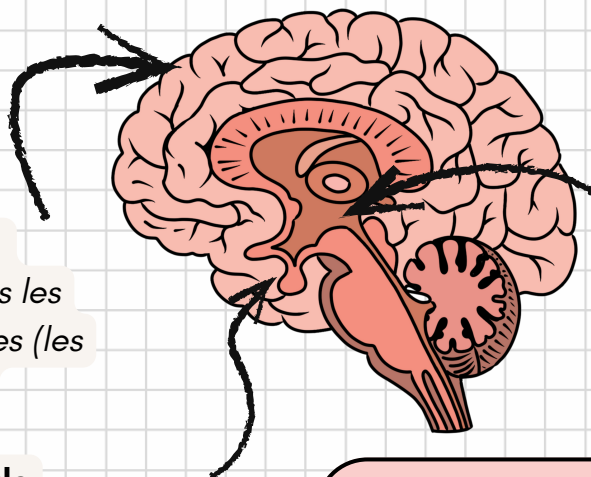
- Les draps sont bleus.
- Un chat est allongé sur le coussin.
- Il est 3h / 15h.
- Il y a 5 étoiles sur l'affiche.
- Il y a 2 fleurs dans le vase.
- Un skate est caché sous le lit.
- Le livre est bleu.
- Dehors, il fait beau.
- C'est un ballon de basket.
- La voiture est orange.

Score : /10



La mémoire

La mémoire en quelques mots...



Le cortex cérébral :

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

L'hippocampe

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

L'amygdale

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 **perçois**.
2. Je me **concentre**.
3. Je **comprends** et j'organise.
4. J'**enregistre**.
5. Je **renforce**.
6. J'**utilise** et je retrouve.



Les limites et les forces de la mémoire

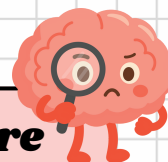


- Elle peut se **renforcer** avec de l'entraînement.
- Elle aime toutes tes **émotions**.
- Elle fonctionne en **dormant**.



- Elle **fatigue**.
- Elle **peut oublier**.
- Elle a besoin de **repos**.

Les trois types de mémoire



- **La mémoire sensorielle** : - 1 seconde
Elle enregistre ce que nos sens perçoivent.
- **La mémoire de travail** : 20 / 30 sec.
Elle traite l'information, l'analyse et la comprend.
- **La mémoire à long terme** : 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



Le rôle du sommeil

- La nuit, ton cerveau **revoit** les informations de la journée.
- Le sommeil aide à **renforcer** les connexions.
- Ton cerveau **trie** les nouvelles informations.
- Un bon sommeil t'aide à **mémoriser** et **te concentrer** pendant la journée.