



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 / apprends 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. | • Ecole. | • Arbre. |
| • Livre. | • Chocolat. | • Océan |
| • Clé. | • Valise. | • Lampe. |
| • Montagne. | • Nuage. | • Horloge. |
| • Chat. | • Bicyclette. | • Musique. |

Score : /15

Test de mémorisation n°2

Observe l'image projetée puis réponds aux questions.

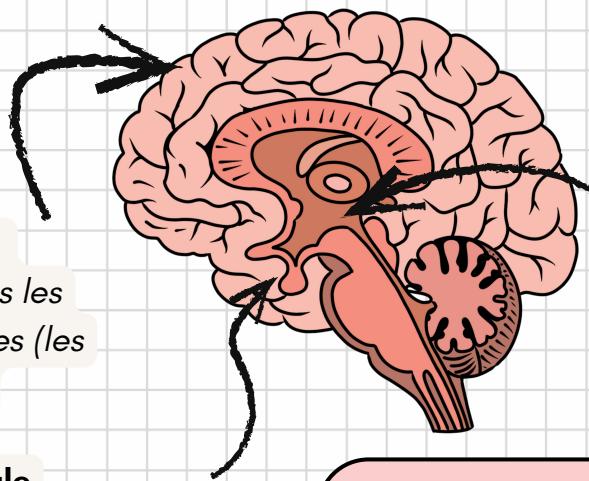
- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| • Les draps sont bleus. | • Un skate est caché sous le lit. |
| • Un chat est allongé sur le coussin. | • Le livre est bleu. |
| • Il est 3h / 15h. | • Dehors, il fait beau. |
| • Il y a 5 étoiles sur l'affiche. |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



L'hippocampe

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



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 **tria** les nouvelles informations.
- Un bon sommeil t'aide à **mémoriser** et **te concentrer** pendant la journée.