



Mémoire, mémoire...dis-moi qui je suis

Après-cours FGA
Karine Jacques

21 et 28 novembre 2013

La mémorisation

Pourquoi parler de stratégies de mémorisation avec nos adultes ?

La mémoire et l'apprentissage sont intimement liés.

La mémoire est responsable :

- de la captation
- de l'encodage
- de la récupération



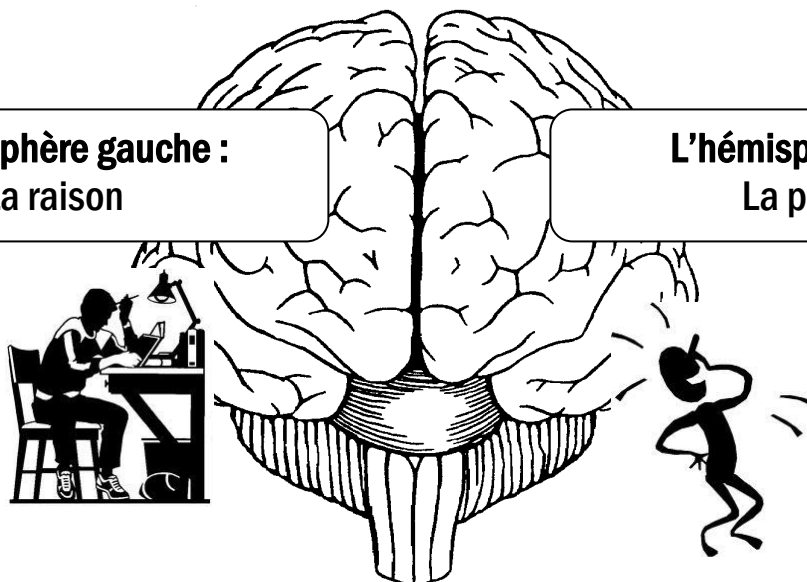
Pourquoi dit-on que la mémoire est associative?

Quel est le rôle de l'affectivité dans le processus de mémorisation?



L'hémisphère gauche :
La raison

L'hémisphère droit :
La passion

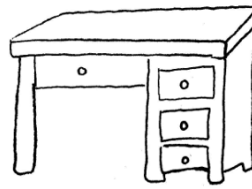
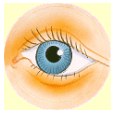


L'école et la maison

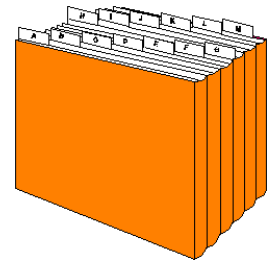


Comment fonctionne la mémoire

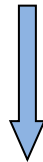
E
N
V
I
R
O
N
N
E
M
E
N
T



Mémoire à court terme



Mémoire à long terme



Mémoire sensorielle

Toutes les informations sont captées par la mémoire sensorielle et transmises à la mémoire à court terme. Plus les sens sont utilisés pendant un apprentissage, plus le cerveau retiendra les informations.

Bref, il faut être _____!



Remplacez les pourcentages suivants au bon endroit. Un pourcentage se répète, lequel?

70 – 30 – 50 – 90




Après 24 heures, le cerveau retient...

__ % de ce que vous avez lu.	ex : Lire les notes de mon manuel.
__ % de ce que vous avez vu.	ex : Voir un documentaire en classe.
__ % de ce que vous avez entendu.	ex : Écouter l'enseignant donner son cours.
__ % de ce que vous avez compris et répété.	ex : Faire un exercice avec un ami.
__ % de ce que vous avez fait.	ex : Réaliser un problème au tableau.

Mémoire à court terme

Pourquoi l'appelle-t-on mémoire de travail?

La mémoire à court terme retient...

- ce qu'elle  -----
- ce qu'elle  -----
- ce qu'elle  -----

La mémoire à court terme a une faible capacité d'enregistrement.

La répétition reste une bonne stratégie de mémorisation.

Mais, elle a ses limites.

Le meilleur moyen reste la

COMPRÉHENSION!

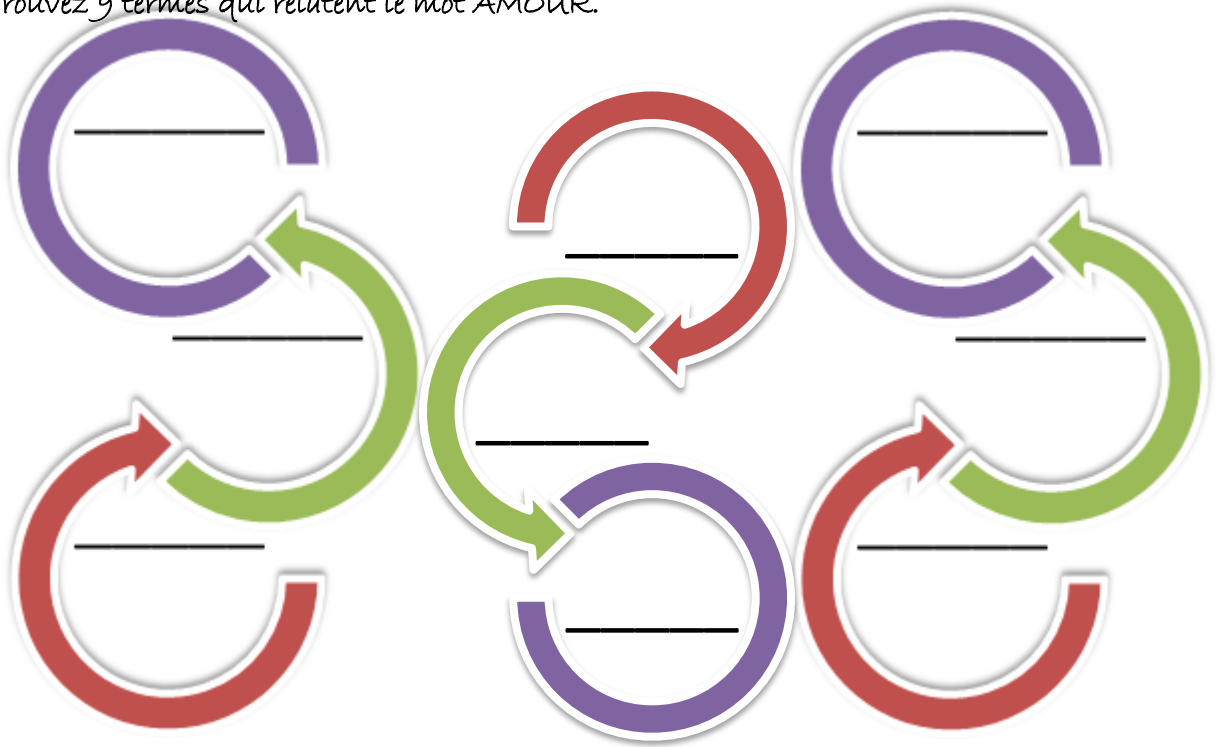


Mémoire à long terme

La mémoire à long terme est constamment utilisée dans la vie quotidienne. C'est grâce à elle que les souvenirs refont surface et que les gestes peuvent être répétés dans plusieurs contextes.

- Elle contient des millions d'interconnexions.

Trouvez 9 termes qui relatent le mot AMOUR.



- L'intérêt, l'attention et la compréhension augmentent la mémorisation
- Les informations sont classées par catégories.



Stratégies de mémorisation

Il existe bien sûr plusieurs stratégies de mémorisation. Voici 4 principes de mémorisation qui vous aideront tant dans vos cours que dans votre vie personnelle.

R.I.R.E.

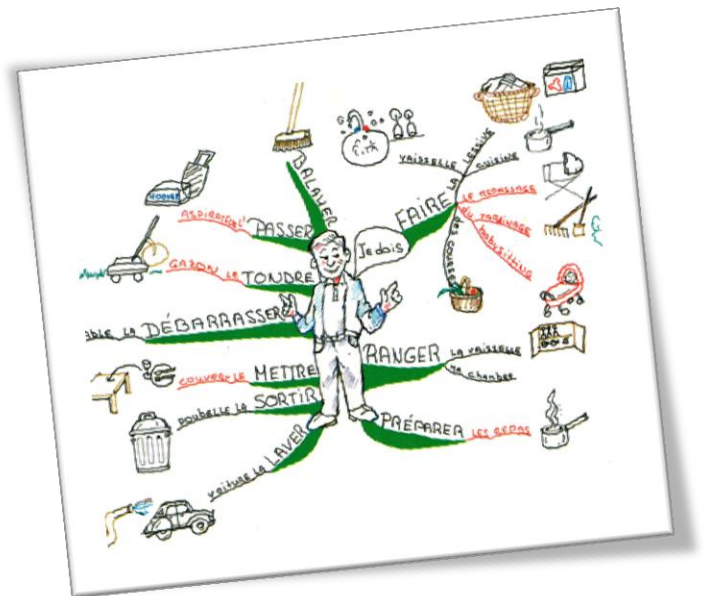
□ Représentation mentale

La représentation mentale est une image que l'on se fait d'un problème, d'un exercice, d'une explication.



Pour ce faire, vous pouvez :

- associez une notion à un _____.
- faire un _____, un schéma.
- écrire un _____.
- Étudiez _____.
- trouvez des _____.
- se donner des points de repère.
- utilisez des _____.



□ Indices mnémotechniques

Sachez que le terme "mnémotechnique" vient du Grec « mneso, mnesis », qui signifie la mémoire, le rappel, le souvenir, et du Grec « tekne, teknikos » qui renvoie à l'art, le métier, le **savoir-faire**.

Ils permettent de mémoriser :

- beaucoup d'informations,
- rapidement,
- et de vous en souvenir sur le long terme.



Les trucs mnémotechniques servent à donner un sens aux notions. À rattacher quelque chose de **nouveau** à un élément déjà **acquis**.

Le meilleur moyen pour retenir les informations est de les associer avec des notions déjà acquises.



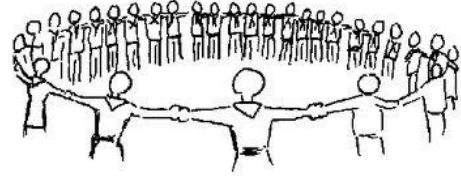
Que signifie Al-Sa-Ma?

L'indice mnémotechnique peut être :

- ✓ un (i e u l) _____
- ✓ une (d o u r e) _____
- ✓ un (a i a r t e r n p e) _____
- ✓ une (e n i o u t r) _____
- ✓ un (t c h a o r s e i c) _____
- ✓ un (h a o n s c n) sur un (t h y m e r) _____

REgrouper, RÉécrire, REstructurer

Dans l'action, la mémoire est plus active. Le cerveau a besoin de répétition et de structure.



- REgrouper

Dans vos manuels, quelles informations pouvez-vous regrouper? De quelles façons pouvez-vous les regrouper?

- RÉécrire

Vous pensez que seuls les exercices suffisent pour comprendre et mémoriser. Détrompez-vous. En écrivant des notes de cours, vous permettez à votre cerveau de revoir inconsciemment les notions.

N'hésitez pas à commencer ou terminer une période de travail par la transcription (ou même la retranscription de vos notes de cours).

L'ordinateur est un excellent outil pour réécrire vos notes de cours tout en travaillant la structure!



- REstructurer

Restructurez les phrases correctement.

a) physique - et sont - l' - psychologique - environnement -
L'environnement - liés -.

b) Retient - couleur - le - en - cerveau - .

□ Être actif

Malgré l'application de l'ensemble des stratégies, la routine de vie est l'essentielle pour le maintien des techniques de mémorisation.

À la pharmacie, à la télévision, dans les réseaux sociaux...partout vous entendez des trucs ou des pilules magiques pour vous aider à « booster » votre mémoire. Mais, sont-ils efficaces?

Répondez aux questions ci-dessous. Si votre réponse est FAUX, tentez de trouver une explication.

	Question	Vrai	Faux	Explication
1	Est-ce que la vitamine C augmente la mémorisation?			
2	Le chocolat aide à mémoriser?			
3	Le sommeil augmente la mémorisation?			
4	Le stress peut augmenter la mémorisation?			
5	Étudier en marchant peut vous aider à retenir?			
6	Certains médicaments peuvent favoriser la mémorisation?			
7	Visualiser les notions est une perte de temps?			
8	Participer en classe peut vous aider à mémoriser?			
9	Le cannabis n'a aucun effet sur la mémoire à long terme?			
10	Apprendre en s'amusant est le meilleur moyen d'apprendre?			



Quand la mémoire est perturbée, n'oubliez pas...



N'OUBLIEZ PAS...



□ que les émotions augmentent ou diminuent la mémorisation.

□ Que la mémoire agit comme un muscle.



□ Que plus vous aurez de plaisir, plus vous apprendrez.



Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Karine Jacques

819-822-5520, poste 16548

jacquesk@csrs.qc.ca

Quelques outils intéressants :

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue :

<http://web2.uqat.ca/guidestrategies/memoire/savoirplus.php>

Le cerveau

www.lecerveau.mcgill.ca

Sélection du Reader's Digest (2007). Le grand livre de la mémoire