



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

AQIFGA 2013

*Karine Jacques*

Pour accéder à la présentation :  
<http://prezi.com/xz7flzalbpbl/edit/>

# La mémorisation

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?

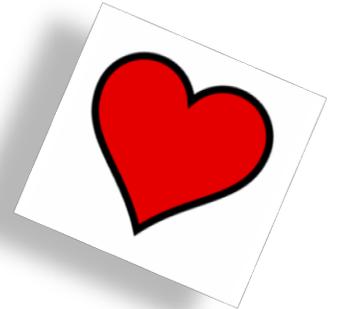
---

---

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

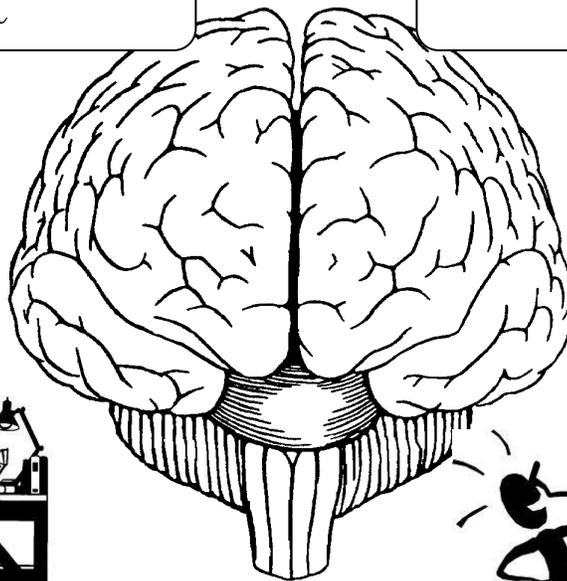
---

---



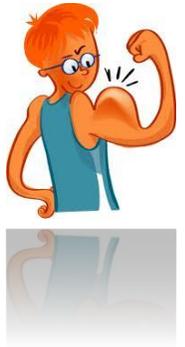
L'hémisphère gauche :  
La raison

L'hémisphère droit :  
La passion



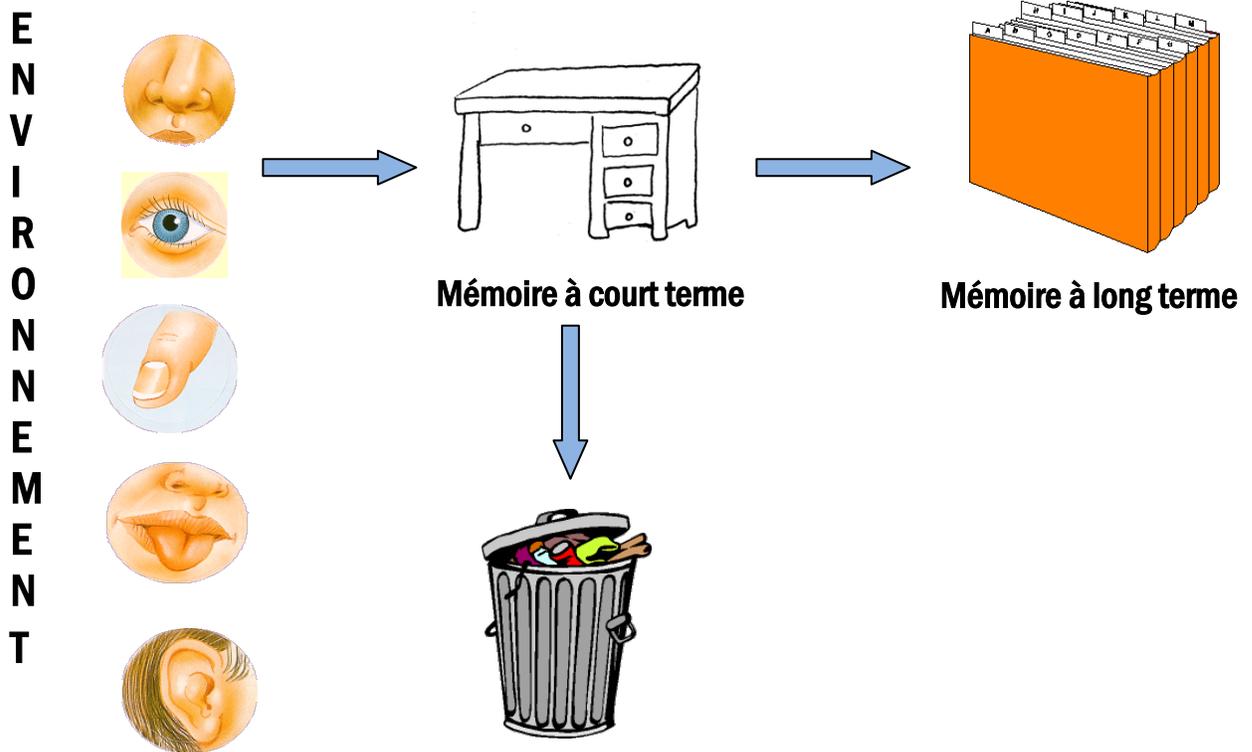
voici les dimensions qui ont un impact sur votre mémoire. Pour chacune d'elles, expliquez en quoi elle est importante.

Dimensions concernées	Explications
Les habitudes et l'hygiène de vie	
L'entretien de la mémoire	
La santé	



Attention \_\_\_\_\_

### Comment fonctionne la mémoire



# 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



-----

# Exercices de mémorisation



---

---

---

---

---

---

---

---

Combien de mots avez-vous retenus? \_\_\_\_\_

Pourquoi votre mémoire n'a pas été très efficace?

---

---

Quelles ont été vos stratégies pour retenir les termes ? Nommez-en trois.

---

---

---

La mémoire à court terme a une faible capacité d'enregistrement.  
(entre 7 et 9 nouveaux éléments)

La répétition reste une bonne stratégie de mémorisation.  
Maïs, elle a ses limites.

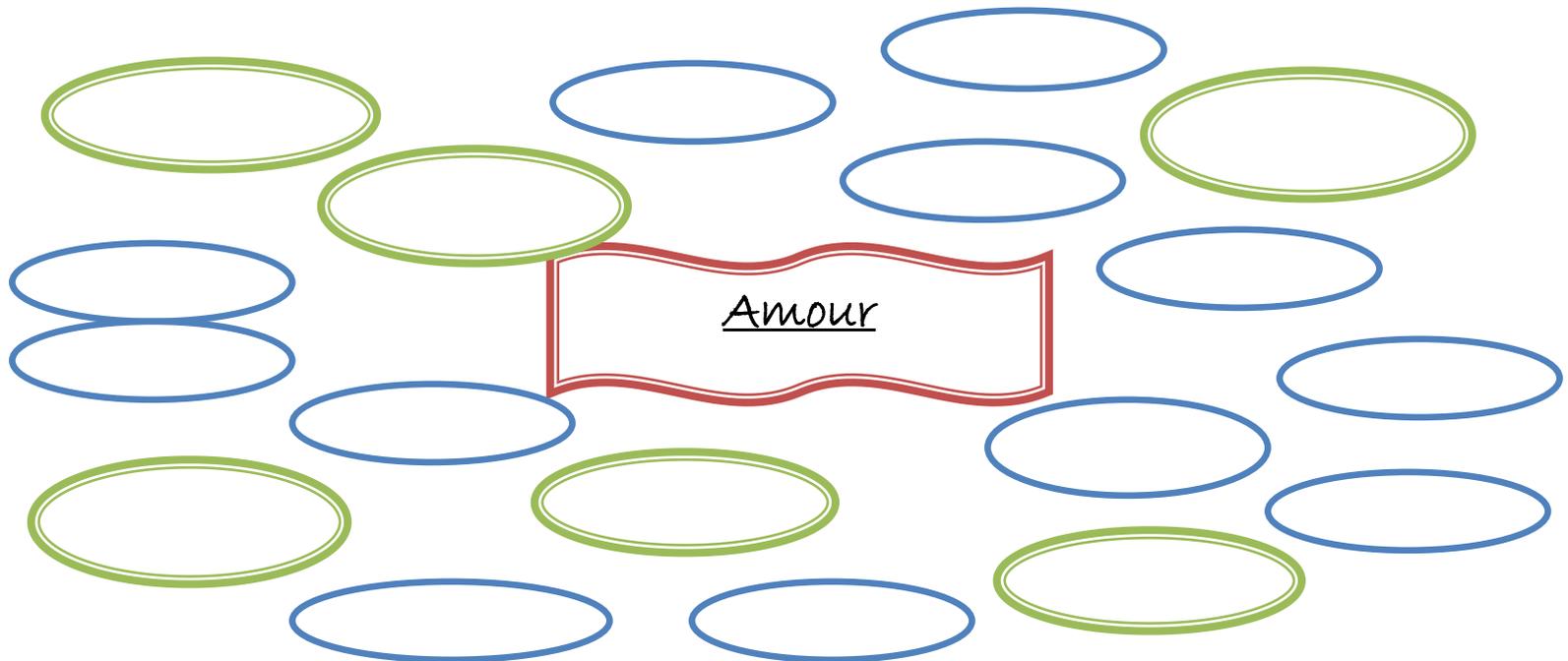
Le meilleur moyen reste la  
**COMPRÉHENSION!**

## Mémoire à long terme

La mémoire à long terme est utilisée dans toutes les sphères de la vie. Elle permet de se rappeler des notions et des gestes et de faire des liens entre les apprentissages.

- Elle contient des milliers d'interconnexions.

Trouvez 20 termes qui sont reliés au mot AMOUR.



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



# Jouons pour apprendre

Le jeu n'a rien d'enfantin...bien au contraire! Plusieurs jeux permettent de développer diverses stratégies pouvant être réutilisées dans le contexte scolaire.

## Scatégories

**But du jeu :** À partir d'une lettre de départ, trouvez un mot pour chacune des catégories.

**Déroulement :** Chacune des parties dure 5 minutes. Chaque équipe doit se concerter et trouver un mot par catégorie. Ensuite, chacun énonce son résultat. Si une autre équipe a le même mot, il n'y a aucun point. Si l'équipe est la seule à avoir trouvé ce mot, elle obtient un point. L'équipe qui obtient le plus de points gagne la manche.

Complétez votre Scatégories.

La lettre de départ est le : \_\_\_\_

1. Prénom d'un garçon		6. Sport	
2. Ville du Québec		7. Aliment	
3. Couleur		8. Qualité/défaut	
4. Métier		9. Animal	
5. Mot de 5 lettres		10. Relatif à l'été	

Votre résultat : \_\_ /10

Vous devez maintenant trouver de nouvelles catégories.

La lettre de départ sera le : \_\_\_\_

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

Votre résultat : \_\_ /10

# 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 ou d'une explication.



Pour ce faire, vous pouvez :

- associez une notion à un \_\_\_\_\_.
- faire un \_\_\_\_\_, un schéma.
- écrire un \_\_\_\_\_.
- 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.

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



Que signifie Al-Sa-Ma?

Par quels autres verbes pouvez-vous remplacer VENDRE et VENDU afin de bien accorder vos verbe?

---

Avez-vous un truc pour mémoriser la table de multiplication du nombre 9? Si oui, lequel?

---

---

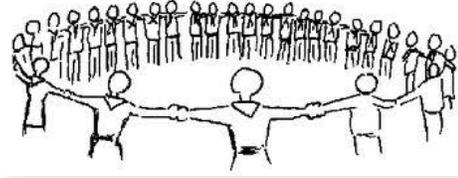
Connaissez-vous d'autres astuces mnémotechniques?

---

---

## □ REgrouper, REécrire, REstructurer

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



### • REgrouper

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

---

---

### • REécrire

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 essentielle pour le maintien des techniques de mémorisation.

À la pharmacie, à la télévision, dans les réseaux sociaux...partout, vous entendez parler de trucs ou de 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-t-il à mémoriser?			
3	Le sommeil augmente-t-il la mémorisation?			
4	Le stress peut-il nuire à ma mémoire?			
5	Étudiez en marchant peut-il vous aider à retenir?			
6	Certains médicaments peuvent-ils favoriser la mémorisation?			
7	Est-ce une perte de temps de visualiser les notions?			
8	Participer en classe peut-il vous aider à mémoriser?			



## Quand la mémoire est perturbée, 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.



Vous êtes le meilleur ami ou  
le pire ennemi de votre mémoire.

---

### Des ressources intéressantes

- <http://web2.uqat.ca/guidestrategies/memoire/savoirplus.php>
- [http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d\\_07/d\\_07\\_p/d\\_07\\_p\\_tra/d\\_07\\_p\\_tra.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_07/d_07_p/d_07_p_tra/d_07_p_tra.html)
- Sélection du Reader's Digest (2007) Le grand livre de la mémoire