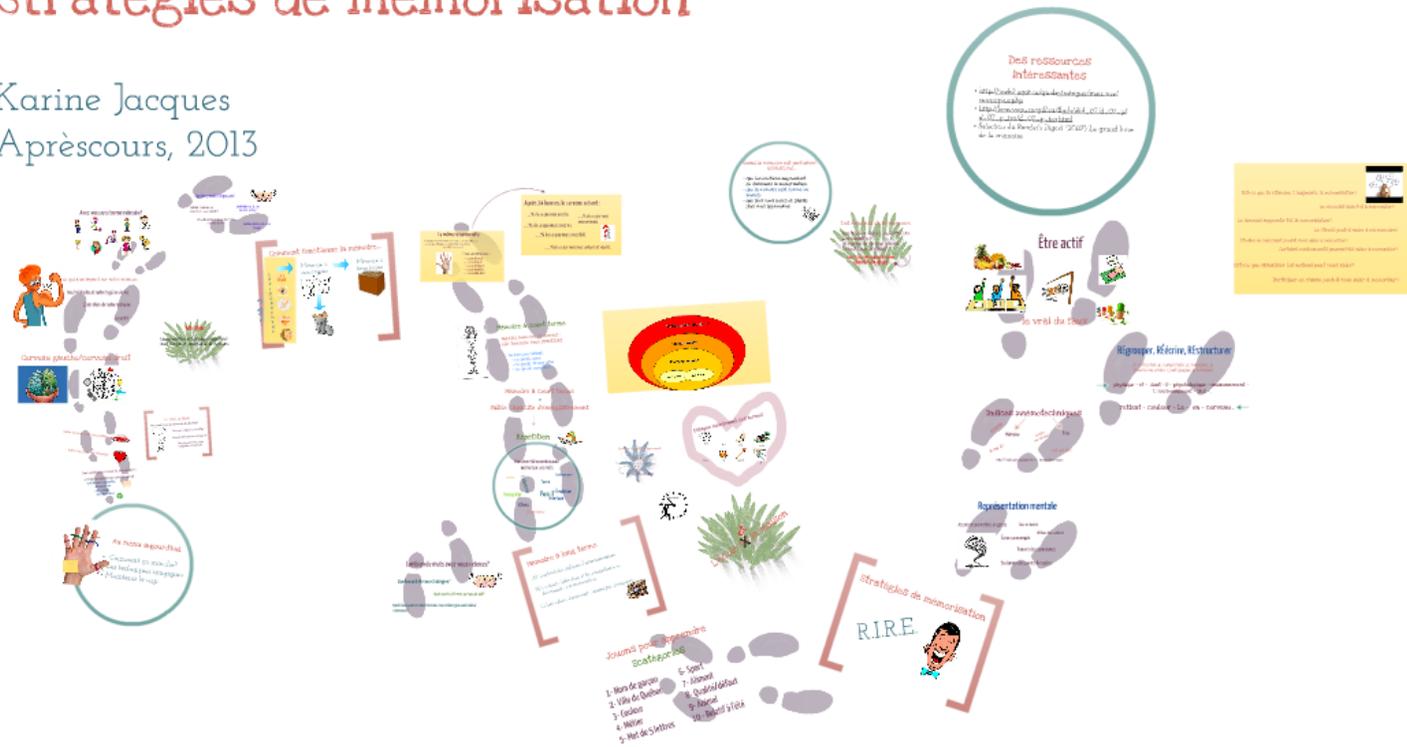


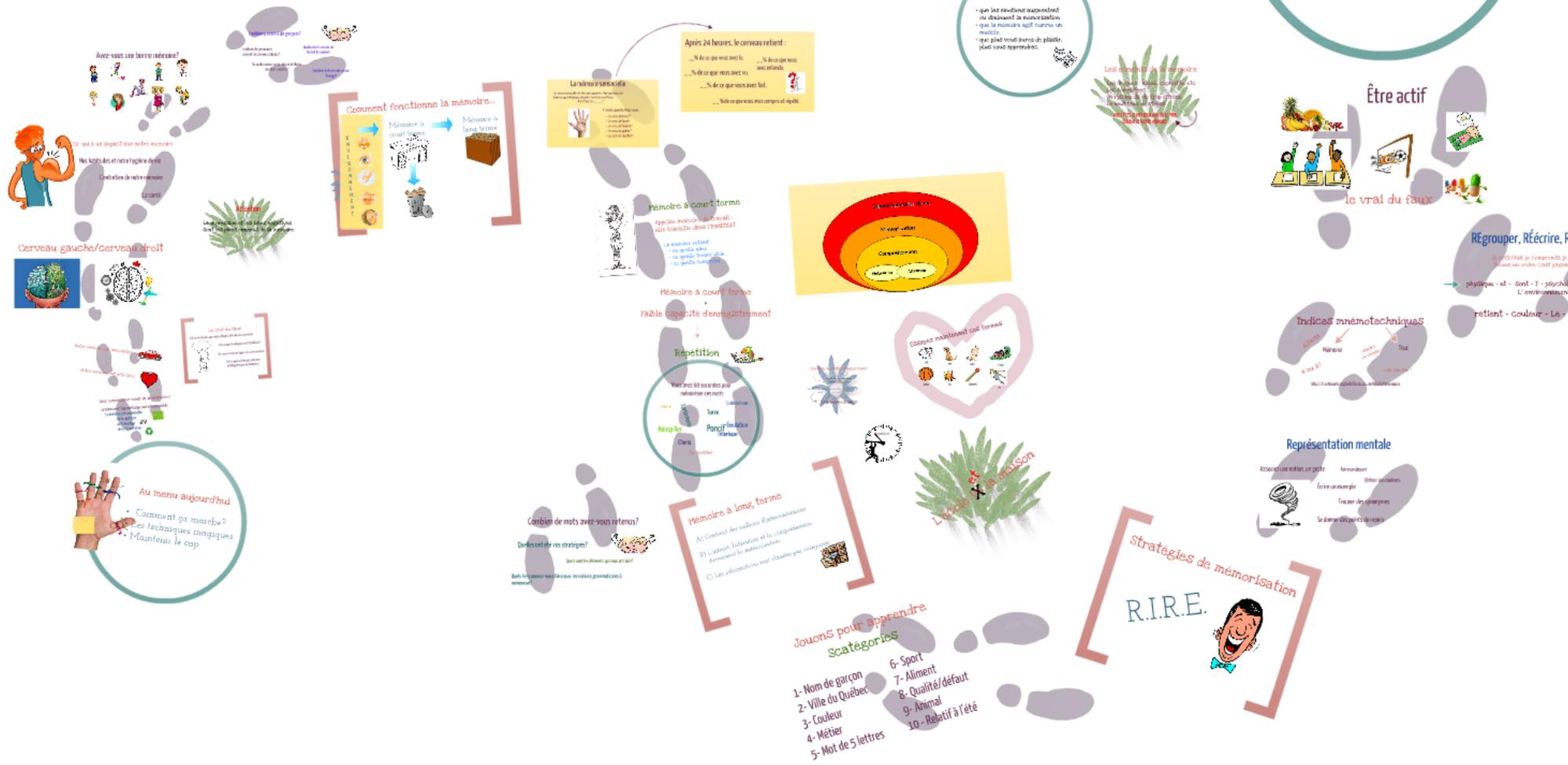
Stratégies de mémorisation

Karine Jacques
Aprèscours, 2013



Stratégies de mémorisation

Karine Jacques
Après-cours, 2013



DES RESSOURCES INTERESSANTES

- <http://web2.quip.ca/guidestrategies/memoire/>
- <http://www.pshp.com/>
- http://lesressourcesmagill.ca/flash/dtd_07/04_07_p1_d_07_p1.html
- http://p.traid_07_p1.html
- Sélection du Reader's Digest (2007) Le grand livre de la mémoire



Au menu aujourd'hui

- Comment ça marche?
- Les techniques magiques
- Maintenir le cap

Que connaissez-vous de la mémoire?

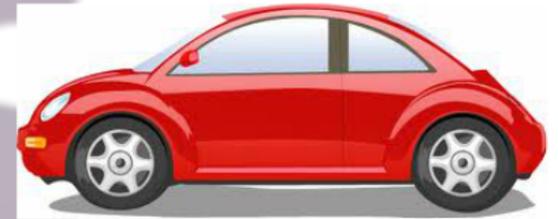
La mémoire et l'apprentissage sont intimement liés

La mémoire est responsable:

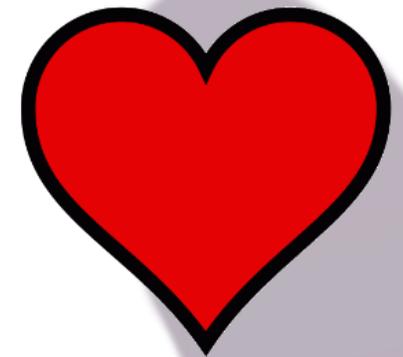
- de la captation
- de l'encodage
- de la récupération



Notre mémoire est associative



Notre mémoire est affective



Prenez-vous de la mémoire

Le vrai du faux

Est-ce vrai de dire que nous utilisons 10% de notre cerveau?

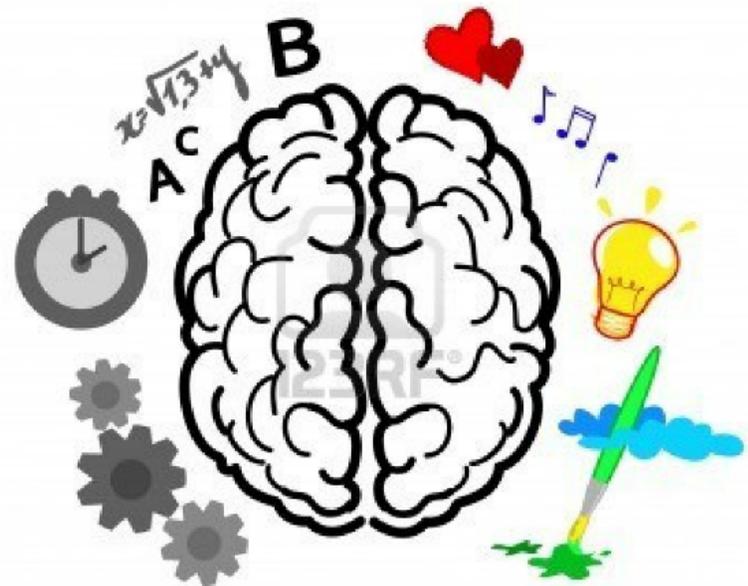
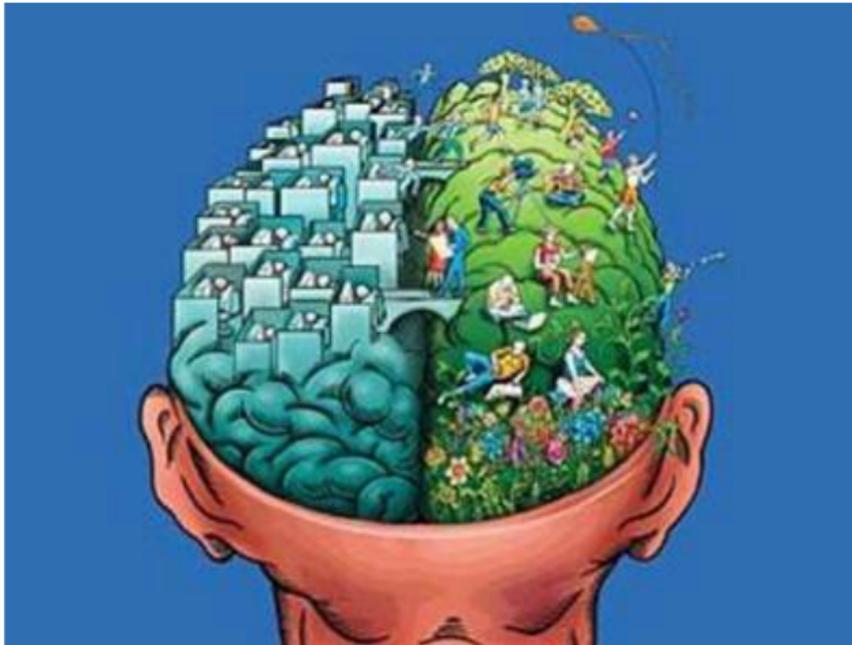


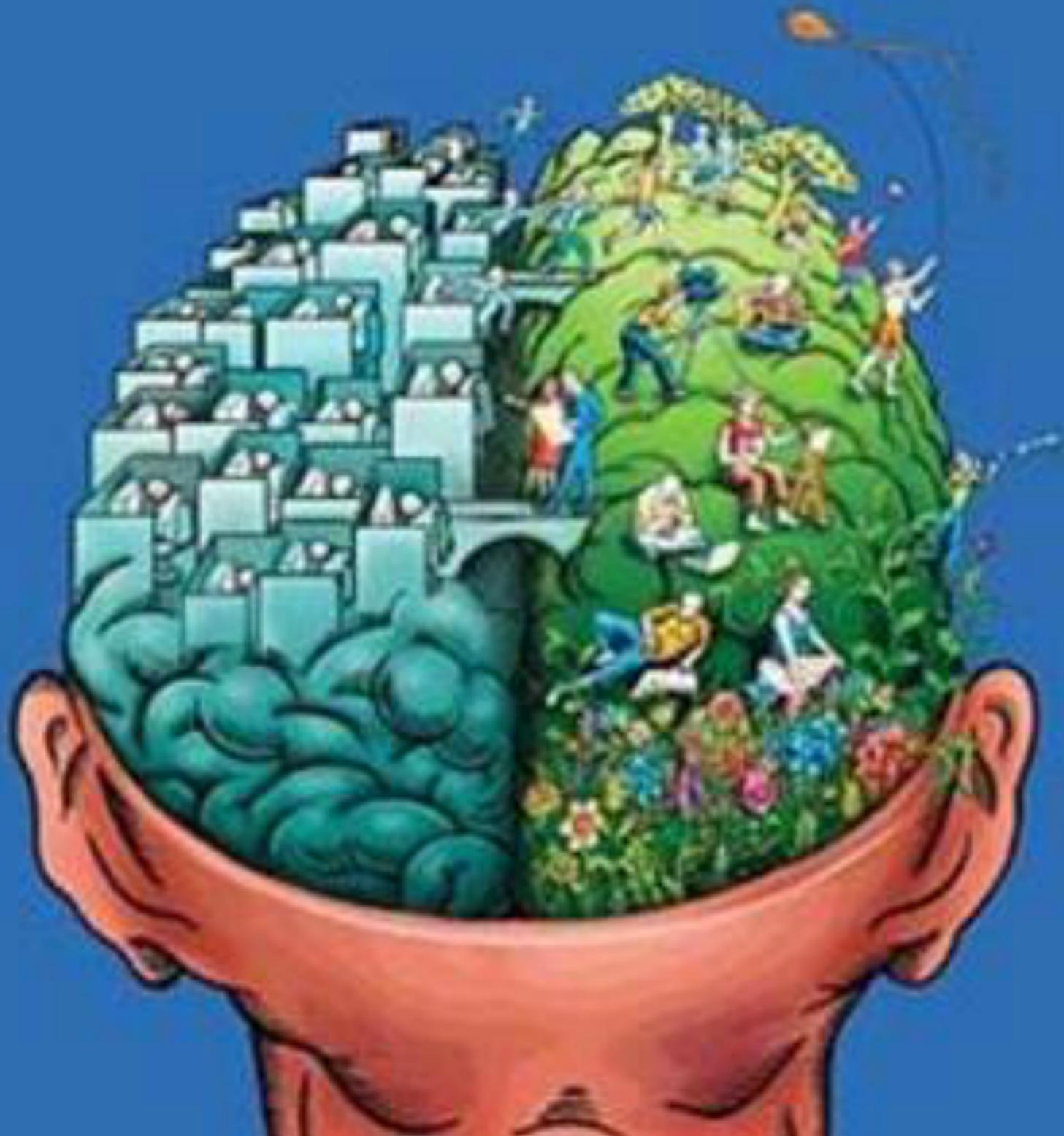
Est-ce que l'intelligence est héréditaire?

Est-ce que le sommeil augmente la mémorisation?

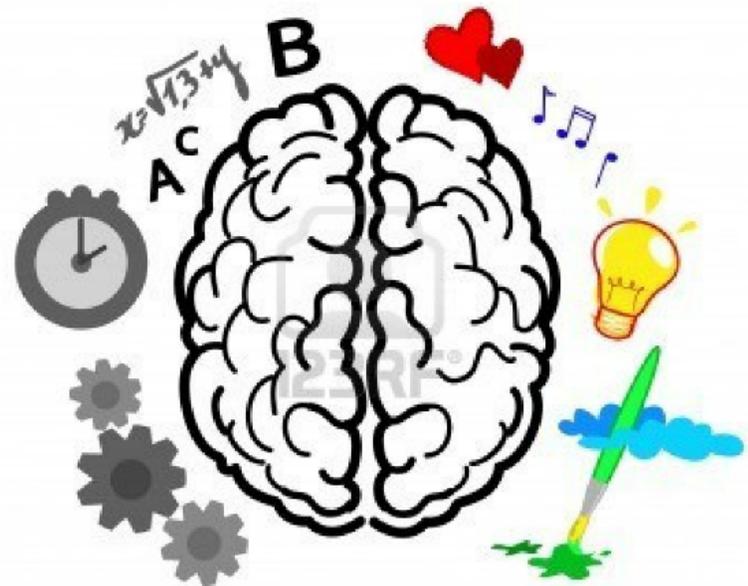
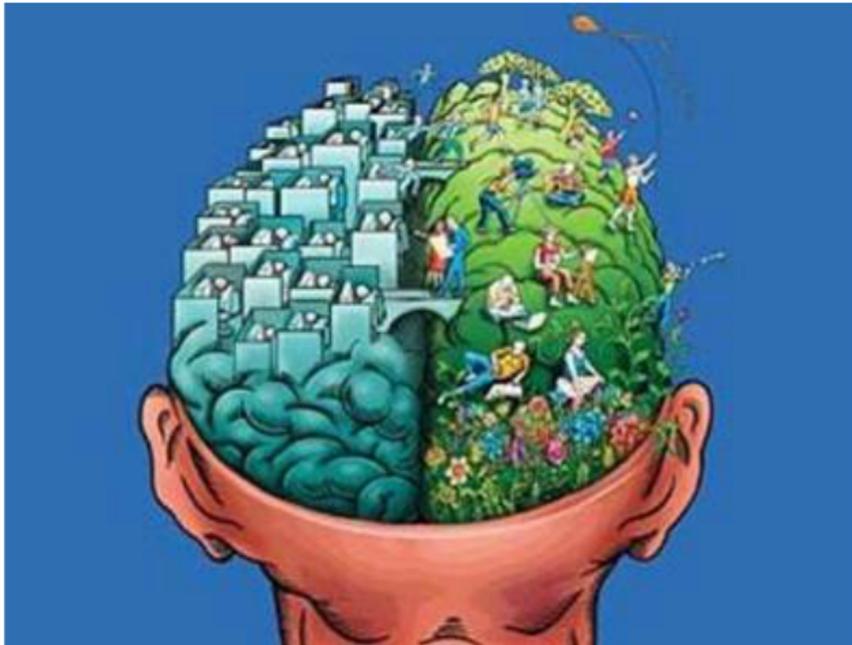
Est-ce que les femmes sont plus intelligentes que les hommes?

Cerveau gauche/cerveau droit





Cerveau gauche/cerveau droit





Ce qui a un impact sur notre mémoire

Nos habitudes et notre hygiène de vie

L'entretien de notre mémoire

La santé



Attention

La dépression et les idées négatives
sont les pires ennemis de la mémoire

Avez-vous une bonne mémoire?



Combien y avait-il de garçons?



Combien de personnes
avaient les cheveux blonds?

Quelle était la couleur du
foulard du cowboy?

De quelle couleur est la robe de la fillette
aux deux couettes?

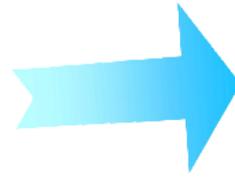
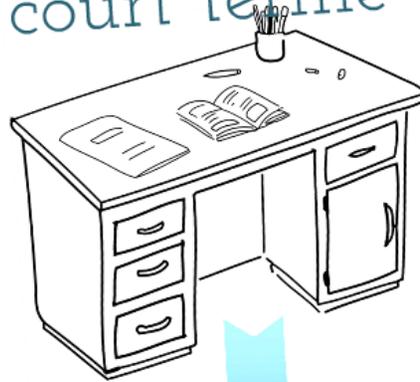
Combien de bras voit-on sur
l'image?

Comment fonctionne la mémoire...

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



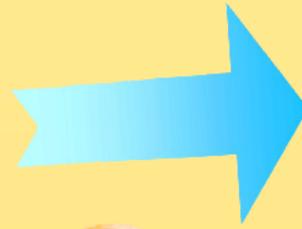
Mémoire à court terme



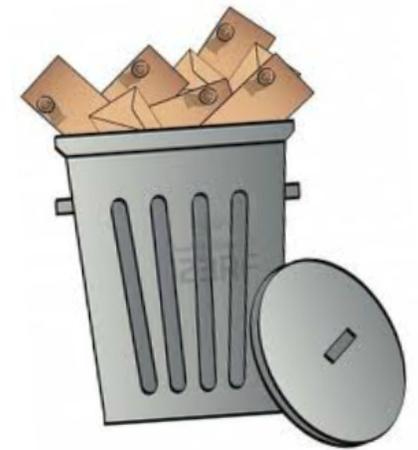
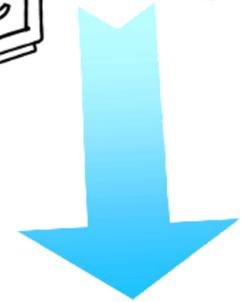
Mémoire à long terme



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



Mémoire à court terme



La mémoire sensorielle

La mémoire sensorielle est liée à vos souvenirs . Plus vous êtes actif dans vos apprentissages, plus votre mémoire sera efficace.

Bref, il faut être _ _ _ _ _ !



À l'école, quand utilisez-vous :

- Le sens de la vue?
- Le sens de l'ouïe?
- Le sens de l'odorat?
- Le sens du goûter?
- Le sens du toucher?



Après 24 heures, le cerveau retient :

__% de ce que vous avez lu.

__% de ce que vous
avez entendu.

__% de ce que vous avez vu.

__% de ce que vous avez fait.



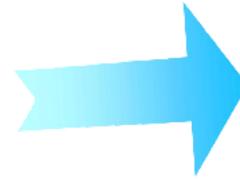
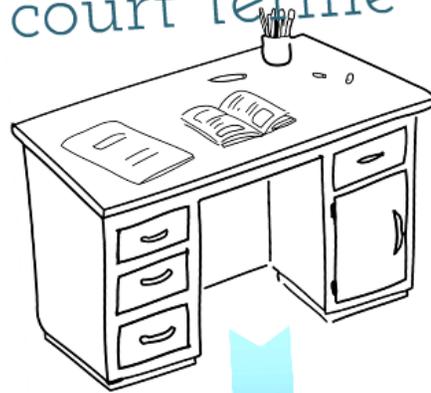
__% de ce que vous avez compris et répété.

Comment fonctionne la mémoire...

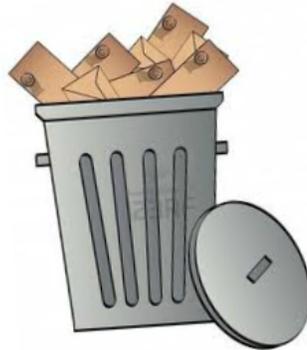
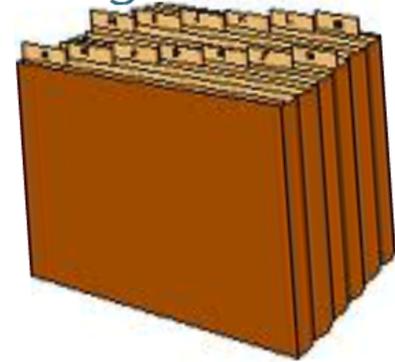
ENVIRONNEMENT



Mémoire à court terme



Mémoire à long terme



Mémoire à court terme



Mémoire à court terme

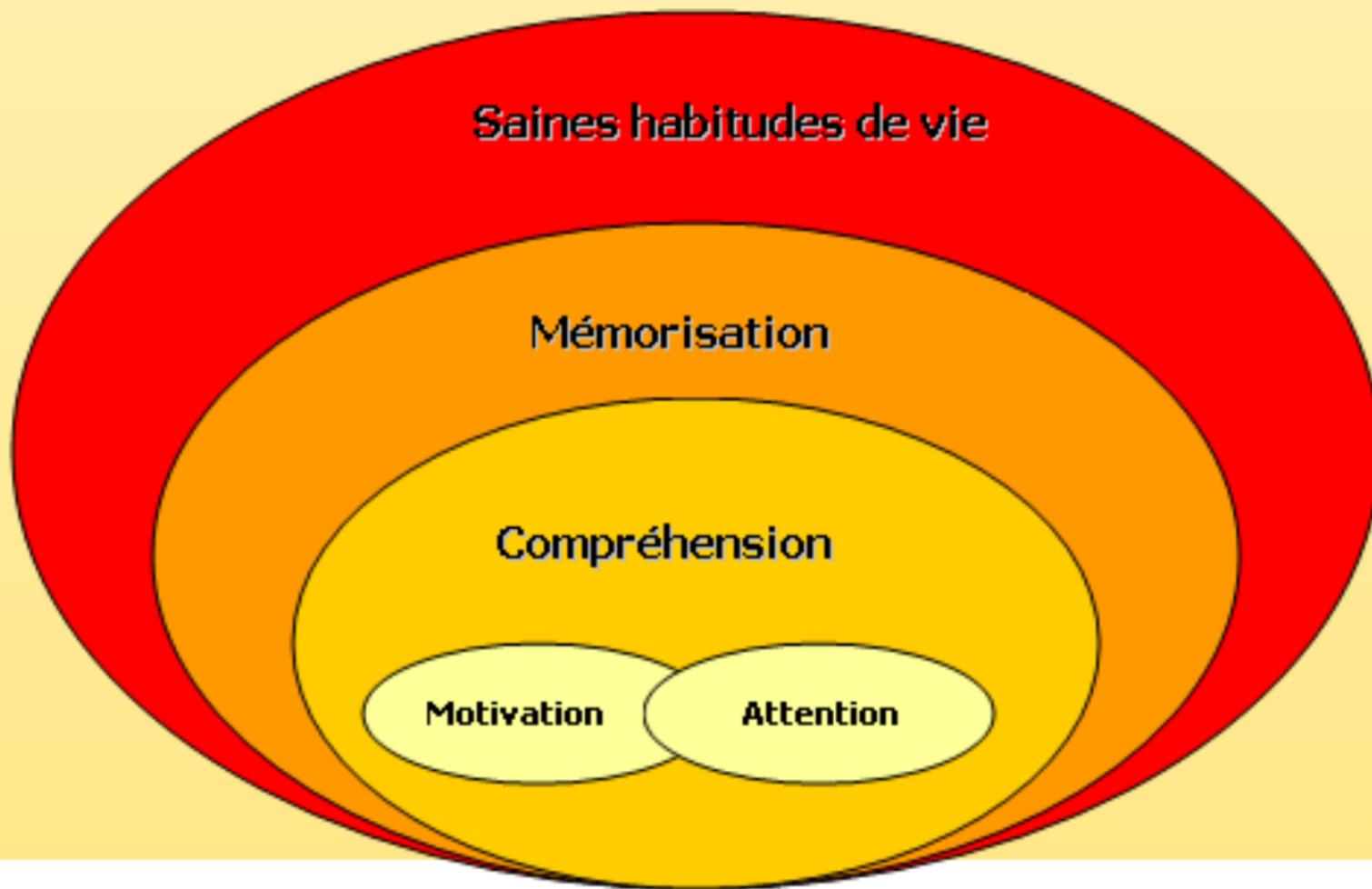
Appelée mémoire de travail :
elle travaille dans l'IMMÉDIAT.

La mémoire retient :

- ce qu'elle aime
- ce qu'elle trouve utile
- ce qu'elle comprend

Mémoire à court terme

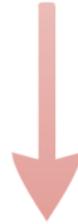




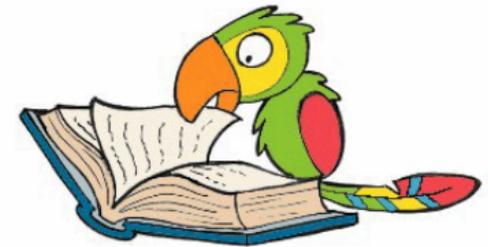
Mémoire à court terme

=

Faible capacité d'enregistrement



Répétition



Vous avez 60 secondes pour

· · ·



Vous avez 60 secondes pour
mémoriser ces mots

rourie

Forfanterie

Eudémonisme

Torve

Houspiller

Poncif Émulation
Interlope

Chenu

Se muSSer

Et maintenant...





Combien de mots retenez-vous?

Pourquoi votre mémoire n'a pas été efficace?

Quelles ont été vos stratégies pour retenir les termes?

LA RÉPÉTITION A SES LIMITES!

Essayez maintenant ces termes.



chat



chien



bébé



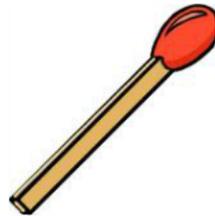
maison



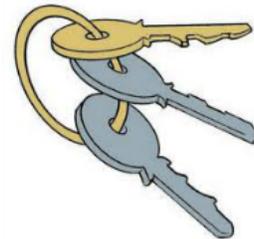
ballon



feu



allumette



clé

Combien de mots avez-vous retenus?

Quelles ont été vos stratégies?



Quels sont les éléments qui vous ont aidé?

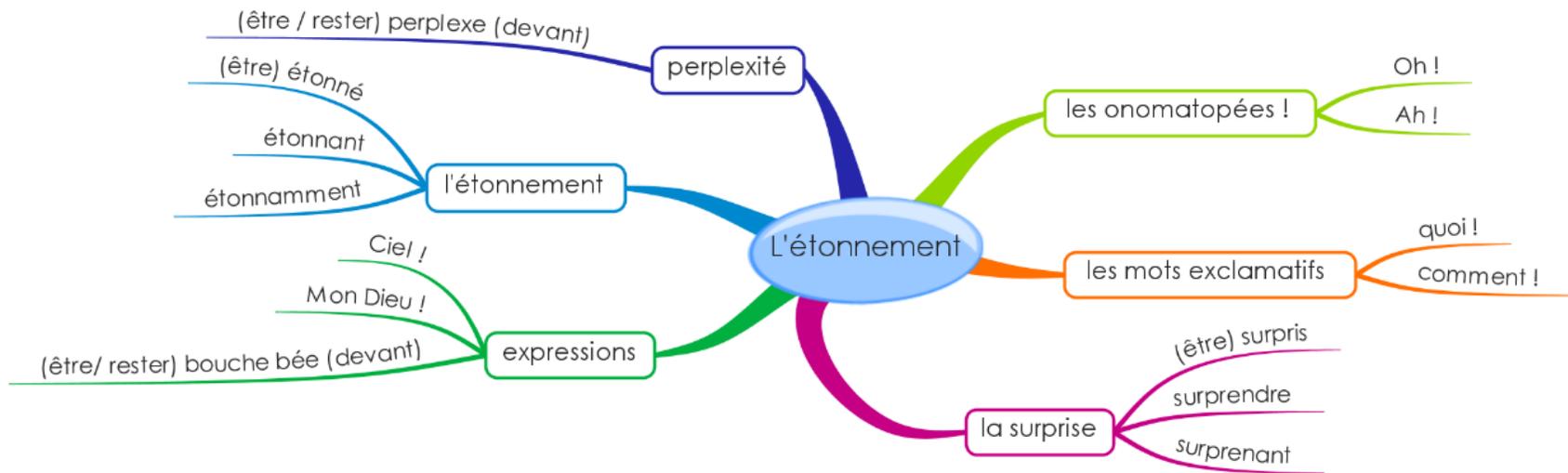
Quels liens pouvez-vous faire avec les notions grammaticales à mémoriser?

Mémoire à long terme

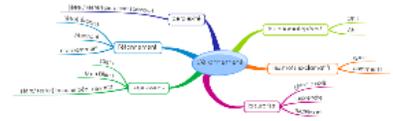


- A) Contient des millions d'interconnexions.
- B) L'intérêt, l'attention et la compréhension favorisent la mémorisation.
- C) Les informations sont classées par catégories.

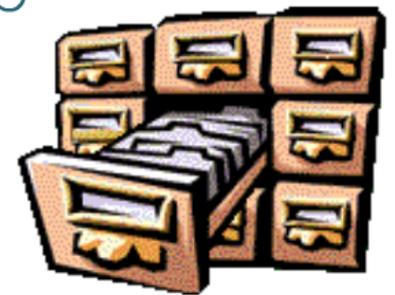




Mémoire à long terme



- A) Contient des millions d'interconnexions.
- B) L'intérêt, l'attention et la compréhension favorisent la mémorisation.
- C) Les informations sont classées par catégories.



r catégories.



Jouons pour apprendre

Scatégories

1- Nom de garçon

2- Ville du Québec

3- Couleur

4- Métier

5- Mot de 5 lettres

6- Sport

7- Aliment

8- Qualité/défaut

9- Animal

10 - Relatif à l'été

The background features a stylized illustration of several green fern fronds with long, pointed leaflets, set against a white background. The fronds are rendered in a soft, painterly style with light green and greyish-green tones. Overlaid on this illustration is the text 'L'école et la maison' in a red, hand-drawn, stamp-like font. The word 'L'école' is on the left, 'et' is in the center, and 'la maison' is on the right. A large, bold, black 'X' is drawn over the word 'et', crossing out the phrase.

L'école ~~et~~ la maison

Stratégies de mémorisation

R.I.R.E.



Représentation mentale

Associez une notion, un geste

Faire un dessin

Utilisez des couleurs

Écrire un exemple

Trouver des synonymes

Se donner des points de repère



Indices mnémotechniques

AlSaMa

Mémoire

vendre
ou vendu?

Truc

a ou à?

cah soh tah !

http://fr.wikibooks.org/wiki/Liste_de_mn%C3%A9moniques



REgrouper, RÉécrire, REstructurer

Je réfléchis, je comprends, je raisonne, je trouve un ordre. C'est gagné, je retiens!

→ physique - et - sont - l' - psychologique - environnement -
L' environnement - liés - .

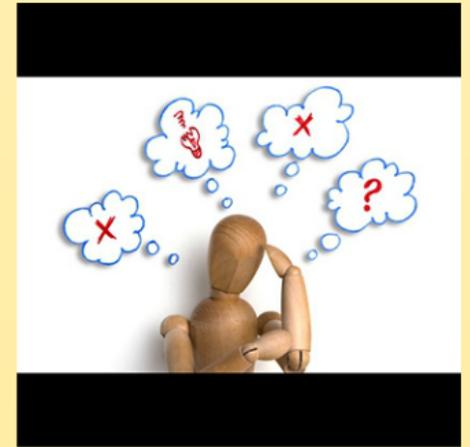
retient - couleur - Le - en - cerveau . ←

Être actif



le vrai du faux

Est-ce que la vitamine C augmente la mémorisation?



Le chocolat aide-t-il à mémoriser?

Le Sommeil augmente-t-il la mémorisation?

Le stress peut-il nuire à ma mémoire?

Étudiez en marchant peut-il vous aider à mémoriser?

Certains médicaments peuvent-ils aider à mémoriser?

Est-ce que visualiser les notions peut vous aider?

Participer en classe peut-il vous aider à mémoriser?

Les ennemis de la mémoire

Les drogues : alcool, cigarette, etc.

Les Somnifères

Un rythme de vie trop effréné

Le haut taux de stress

**VOUS ÊTES LE MEILLEUR AMI OU LE PIRE
ENNEMI DE VOTRE MÉMOIRE**



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.



Les

Les

Les

Il n



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
- Selection du Reader's Digest (2007) Le grand livre de la mémoire