

Déterminer son type de mémoire dominante

Situation	Cocher si c'est votre cas	Valeur
Quand je lis je prononce les mots à haute voix	<input type="checkbox"/>	A
Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche	<input type="checkbox"/>	AK
Quand je lis, je garde la bouche fermée	<input type="checkbox"/>	A
Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet...	<input type="checkbox"/>	K
Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore	<input type="checkbox"/>	AA
Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas	<input type="checkbox"/>	V
J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé	<input type="checkbox"/>	K
Pour me rappeler d'un événement ou d'un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène	<input type="checkbox"/>	K
Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile	<input type="checkbox"/>	K
Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi	<input type="checkbox"/>	K
J'aime bien les poésies	<input type="checkbox"/>	A
Je me souviens facilement des paroles des chansons	<input type="checkbox"/>	A
Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit	<input type="checkbox"/>	A
Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaye de revoir la page où je l'ai écrit	<input type="checkbox"/>	V
Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses	<input type="checkbox"/>	K
Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer...	<input type="checkbox"/>	V
J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom	<input type="checkbox"/>	V
Pour moi, le plus important chez une personne c'est son regard	<input type="checkbox"/>	V
Pour moi le plus important chez une personne c'est sa voix	<input type="checkbox"/>	A
Chaque semaine il faut absolument que je fasse du sport	<input type="checkbox"/>	K
Une journée sans musique est une journée vide	<input type="checkbox"/>	A
Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche	<input type="checkbox"/>	V
Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs	<input type="checkbox"/>	V
Je prends plein de photos	<input type="checkbox"/>	V
En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fais les expériences	<input type="checkbox"/>	K

❖ Les différentes formes de mémoires

Il existe 3 types de mémoires :

- **La mémoire immédiate** est sollicitée en quelques millisecondes dès que nous percevons quelque chose (mémoire sensorielle). Elle est liée au goût, à l'odeur, à la chaleur et s'efface très vite.

- **La mémoire à court terme** correspond aux informations que nous allons garder de quelques secondes à quelques minutes voire quelques heures. C'est une mémoire de travail qui permet d'employer des informations que l'on vient de nous donner ou que l'on s'approprie pour exécuter une tâche.

- **La mémoire à long terme** est la mémoire des souvenirs. Ainsi un événement peut être mémorisé (« encodé ») consciemment ou inconsciemment lorsqu'il laisse une trace durable en nous. Cette mémoire peut durer toute une vie.

→ C'est donc la mémoire à court terme que l'élève doit apprendre à renforcer.

❖ Tester sa concentration

Parce que mémoriser, c'est aussi être concentré, il peut être intéressant de faire réfléchir les élèves sur leur attitude en classe.

Consigne: Noter les numéros lorsque la réponse est positive.

Situation	A cocher (réponse positive)
1. Je n'arrive pas à suivre en classe.	
2. Je pense presque tout le temps aux problèmes que j'ai à la maison.	
3. Je suis dans l'ensemble assez agité.	
4. Sur mes relevés de notes, il est indiqué « inattentif ».	
5. J'ai beau essayer, je n'arrive pas à écouter.	
6. Il y a des moments de la journée où je décroche.	
7. Il y a des cours qui ne m'intéressent pas.	
8. On dit que je parle trop à mon voisin.	
9. Je m'ennuie en classe.	
10. J'ai plein d'idées qui me passent par la tête.	
11. On ne peut pas rester attentif tout le temps.	
12. Je ne sais pas à quoi cela sert d'être visuel ou auditif.	
13. Je suis mal placé pour voir au tableau.	
14. J'ai parfois envie de dormir.	
15. J'oublie ce que je viens de lire.	
16. J'ai tendance à rêver.	
17. J'ai besoin d'un certain temps pour me mettre au travail.	
18. Je me laisse distraire.	
Comptabilisez votre score

Score: nombre de réponses positives:.....

Il est normal d'avoir coché les cases: 6,7 et 12

Si les élèves ont coché plus de 5 cases, ils ont des problèmes d'attention .

Il faut alors changer un ou deux comportements négatifs.

CONCLUSION

• Si j'ai une **mémoire visuelle**, je dois :

- **OBSERVER ATTENTIVEMENT** ce qui figure sur le tableau, le cahier ou le livre
- **EXAMINER** le plan, les grandes parties du cours
 - ⇒ Importance de noter clairement pour bien photographier
 - ⇒ Importance de soigner sa prise de notes, son cahier / classeur

Conseil : Je peux réécrire les points importants du cours ou fermer les yeux pour m'imaginer en train d'écrire.

• Si j'ai une **mémoire auditive**, je dois :

- **ÉCOUTER** attentivement les explications en classe
- **LIRE À VOIX HAUTE** pour apprendre

Conseil : Je peux m'imaginer en train d'expliquer le cours à quelqu'un avec mes propres mots ou m'enregistrer en train de réciter certaines définitions.

• Si j'ai une **mémoire kinesthésique**, je dois :

- **manipuler**
- **associer** des informations à des GESTES pour les retenir (**mimer** les formes géométriques ou les évolutions, redessiner les schémas dans les airs, etc.)

Conseil : je peux me mettre en scène pour apprendre les cours

Quelques conseils ...

1. Mémoriser, **ce n'est pas seulement apprendre par cœur**, C'est d'abord penser à l'importance de ce que l'on mémorise, donc avoir **le désir de le faire**.

C'est ensuite **comprendre** ce que l'on veut mémoriser, car on retient plus facilement quelque chose que l'on comprend.

C'est enfin donner du sens à ce que l'on est en train de faire (à quoi cette tâche va me servir ?).

2. La place n'est pas limitée. Ne craignez pas que mémoriser un savoir vous empêche, par manque de place dans votre tête, d'en mémoriser un autre. La mémoire ne fonctionne pas comme une bibliothèque!
Plus vous mémorisez, plus vous pouvez mémoriser. En effet, plus vous faites travailler votre mémoire, plus elle est entraînée et donc efficace.

3. Être actif en cours, faire les exercices, répondre et poser des questions permet d'augmenter de façon très importante la mémorisation d'une séance.

4. Dormir n'est pas une perte de temps! On ne mémorise pas tout directement lors du cours, mais aussi durant la nuit. C'est en effet à ce moment-là que le cerveau réorganise les informations reçues pendant la journée. C'est pourquoi il est utile de relire des informations le soir, avant de s'endormir.

5. Il est conseillé de relire **une première fois** un cours ou une leçon, **le jour ou le soir même**. Pourquoi ? Parce que les souvenirs de ce que vous avez entendu en cours sont alors tout frais (mémoire à court terme)

6. Avant de relire votre cours, commencez donc par essayer de vous **souvenir "à chaud"** du contenu.

- Qu'avez-vous étudié ? Quel était le thème du cours ?
- Le prof a-t-il donné des anecdotes, des détails qui vous ont marqué ?
- Y avait-il des points difficiles, des notions nouvelles ?

7. Si l'on ne révise pas régulièrement, on oublie l'information très rapidement.