

La mémoire c'est :

- La capacité d'acquérir de nouvelles connaissances et habiletés.
- La capacité à rappeler les connaissances et habiletés acquises de façon appropriée quand le besoin s'en fait sentir.
- Une banque de données considérable sur une variété tout aussi considérable de sujets et de techniques.

Mémoriser, ce n'est pas apprendre par cœur.

Pour bien retenir, il faut (ICI : Intention, Concentration, Intériorisation)

- 1) Avoir une intention claire, être motivé pour réaliser la tâche et planifier en conséquence (Intention)
- 2) Comprendre, approfondir et s'appropriier le savoir visé (se concentrer)
- 3) Réduire le matériel à « mémoriser » à l'essentiel (Synthèse)
- 4) Se rappeler, réviser et utiliser les connaissances acquises (Intérioriser)

En résumé : Une tête bien faite vaut mieux qu'une tête bien pleine.

Rappelons que le cerveau est façonné par :

Le programme génétique (inné) et l'environnement (acquis) : Connexions entre neurones du cortex (à la surface du cerveau), tels la construction de « routes ». L'environnement se sert de ces « routes ». A force d'être utilisée, une « route » se creuse et reste (importance de la révision). Celles non utilisées se perdent avec le temps...

Les avantages de contrôler sa mémorisation :

- ✚ Réduire le stress et l'anxiété des examens
- ✚ Favoriser une construction durable des connaissances
- ✚ Éprouver du plaisir à apprendre

Types de mémoire :

- à long terme → stockés pour longtemps (poésies,...)
- à court terme → faite pour oublier très vite, 7 éléments maximum (n° de téléphone, composé puis oublié)

Les informations sont stockées dans le cortex. Les différentes mémoires : déclarative (fables, proverbes), visuelle (images), spatiale (lieux), olfactive (odeurs), auditive (sons), procédurale (faire du vélo, automatismes)

Les **émotions** jouent un rôle très important dans la mémorisation et elles sont elles-mêmes mémorisées dans le cortex. Elles font alors « tout ressortir ».

Origines des problèmes de mémorisation

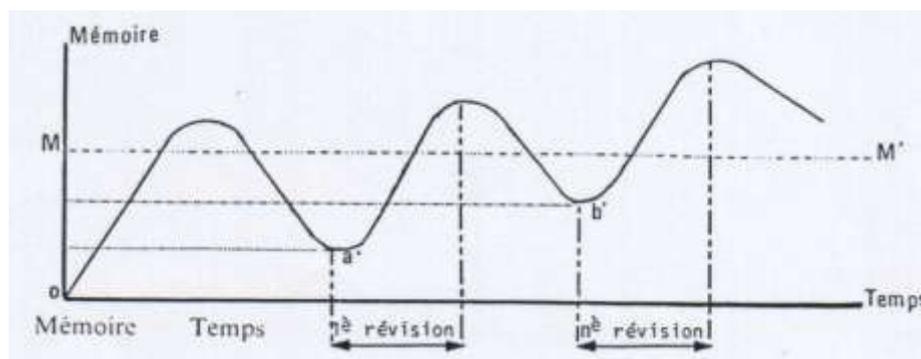
Elles sont souvent d'ordre affectif : manque de confiance (moi, je n'ai pas une bonne mémoire), incompréhension, manque de stratégie, attitude négative, paresse, manque d'habiletés (modes de représentation), mauvaise organisation, impulsivité. Éviter ces problèmes c'est encore une fois : positiver, se prendre en charge, s'organiser...

Hygiène du cerveau et de la mémoire

- ✓ Entretien du cerveau : boire très souvent de l'eau, aérer le lieu de travail, nourriture riche en calcium, fromage, œufs, germes de blé, amandes, pain complet (magnésium), eau minérale, le foie (acide glutamique), vitamines B (yaourt, noisettes, germes de blé)
- ✓ Éviter les antidépresseurs, tranquillisants et les excitants

Discipline et attitudes :

- ✓ Veiller à mener un travail régulier et étalé (plutôt qu'intense et ponctuel)
- ✓ La courbe résume l'accumulation du taux de rétention après plusieurs révisions.



- ✓ Structurer l'information, s'aider de schémas et d'images (jouer sur deux récepteurs), lire à haute voix peut aider.

- ✓ Utiliser des procédés mnémotechniques : relier, attribuer des adresses, condenser, abréger, faire des associations.
- ✓ S'entraîner à des jeux cérébraux récréatifs (calcul mental, échecs, mots fléchés, lecture, sudoku, apprentissage de poèmes etc.). Exercices sur le Net : [tests psychotechniques](#), [jeux de mémoire en ligne](#), [jeu test ma mémoire](#), etc.

Complément : La mémoire et le cerveau

Alvin Toffler. Professeur : J. Lalonde. Cégep du Vieux-Montréal

1. Registre d'Informations Sensorielles

La perception analyse les stimulations sensorielles. Le système limbique transforme l'information reçue par le cerveau en modes appropriés pour le traitement en vérifiant constamment l'information relayée au cerveau par les sens, et en la comparant à une expérience antérieure. Il s'agit du registre d'informations sensorielles. Son rôle consiste à percevoir les stimulations qui vous entourent et à les rendre disponibles, une fraction de seconde, pour que votre cerveau puisse en faire un traitement approfondi. Vous n'avez conscience que d'une certaine quantité des stimulations qui vous entourent. Bien que vos sens perçoivent quand même l'ensemble de ces stimulations, votre cerveau n'essaie pas de les conserver toutes. Vous ne pouvez vous souvenir que de celles dont vous avez pris conscience.

Similitude Internet : Cette partie de la mémoire trouve sa correspondance avec le "surfing" sur le réseau ou on circule de site en site et de page en page sans s'arrêter vraiment.

Les stimulations qui auront été considérées comme intéressantes à conserver seront transmises dans la seconde partie de la mémoire : la mémoire à court terme.

2. Mémoire à Court Terme (mémoire de travail)

La MCT s'occupe de trier les informations et de les conserver un certain temps pour déterminer ce qui sera enregistré et ce qui sera laissé de côté. Elle permet l'analyse et le traitement de toute stimulation que vous avez reçue et dont vous avez pris conscience. Il peut s'agir d'une information qui provient de votre environnement (stimulation extérieure) aussi bien que de vos propres pensées (stimulation intérieure). Le système limbique dirige l'information retenue vers les régions de stockage de la mémoire. Cette fonction est nécessaire parce que les souvenirs ne sont pas stockés dans un endroit spécifique, mais sont répartis dans les régions du cerveau associées fonctionnellement à la nature du souvenir à stocker. Les mots, les nombres et les images visuelles sont stockés dans des zones associées respectivement au centre du langage, au centre du calcul et au cortex visuel.

Durée limitée

La MCT étant un espace de mémoire temporaire, sa durée varie de quelques secondes à quelques minutes. Une information complètement nouvelle restera beaucoup moins longtemps qu'une information connue. Si aucun effort n'est fait pour conserver l'information, elle disparaîtra rapidement de l'espace de mémoire.

Espace limité

La MCT possède un espace limité qui ne permet d'y accumuler qu'une petite quantité d'éléments à la fois.

Similitude Internet : Cette partie de la mémoire trouve sa correspondance avec la première page d'un site que l'on décide de marquer d'un signet "bookmark" pour le retrouver plus facilement la fois suivante.

3. Mémoire à Long Terme

La MLT assure la conservation des informations et représente, en fait, l'entrepôt des connaissances dont vous pourriez éventuellement avoir besoin. La mémoire considère comme importantes les informations qui ont un rôle pratique et auxquelles elle peut rattacher un certain sens concret ou un usage potentiel.

Le classement des informations

Lorsque les informations passent de la MCT à la MLT, elles sont habituellement rangées dans l'ordre où vous les avez enregistrées ou à partir de relations que vous avez établies sur-le-champ avec des informations déjà connues. Votre mémoire classe les informations selon l'ordre ou l'organisation que vous leur avez donné. ***La seule façon de retrouver ces informations, c'est de recréer la relation qui a été établie lorsqu'elles ont été enregistrées. C'est donc dire que l'oubli provient simplement de l'incapacité de retrouver l'accès à l'information. L'information dite oubliée peut être encore en mémoire, mais elle n'est plus accessible.***

Similitude Internet : Cette partie de la mémoire trouve sa correspondance dans l'archivage des informations trouvées sur le réseau et transférées sur le disque dur selon un classement que nous avons élaboré au préalable.