

Séance 7 : mémorisation
semaine du 6 décembre 2010

1. Débuter (5')

Rafrâichissement : Présentation de la trace de la séance précédente.

Compte rendu : Désigner 2 étudiants pour prendre des notes de la séance (à présenter en début de la séance suivante)

Annoncer l'objectif : Comment gérer nos connaissances et exploiter nos compétences mnémoniques pour mieux apprendre. Comment fonctionne la mémoire. Techniques de mémorisation.

2. Travail exploratoire (10'). Faire un brainstorming sur nos habitudes de mémorisation, l'utilité et l'importance de la mémoire. Porter au tableau les mots clés : l'oubli, mauvais contrôle, manque de confiance, désordre, manque de stratégie, etc.

3. Support de travail (17') : Passer la vidéo http://rapidshare.com/files/434053220/CPS-M__moire_Extraits

4. Récapituler, (15') :

- ✓ Le cerveau est façonné par : Le **programme génétique**, construction de « routes » (connexions)
- ✓ l'**environnement** se sert des « routes ». A force d'être utilisée, une « route » se creuse et reste. Celles non utilisées se perdent avec le temps.
- ✓ Plusieurs types de mémoire :
 - ✓ **à long terme** → stockés pour longtemps (poésies,...)
 - ✓ **à court terme** → faite pour oublier très vite, 7 éléments maximum
- ✓ Chaque mot devient un signal électrique (substance chimique dans l'espace vide entre 2 neurones) : à force d'être utilisé, la membrane du neurone devient plus sensible car les substances chimiques augmentent → passe mieux...
- ✓ Les informations sont stockées dans le cortex. Mais le processus part du centre du cerveau, puis dispatché dans les différentes mémoires : sensorielles (son ..), procédurale (faire du vélo)
- ✓ **Les émotions jouent un rôle très important dans la mémorisation** et elles sont elles-mêmes mémorisées dans le cortex. Elles font alors « tout ressortir ».
- ✓ Il est inutile d'essayer de tout retenir d'un seul coup, mais il faut apprendre à quelle question l'information à mémoriser va répondre. Quand on apprend, écouter de la musique fait baisser de 30% les capacités. Il ne faut pas oublier le sommeil (consolide l'apprentissage du jour, sélectionne et conserve les informations importantes)

5. Compléter : La mémorisation comme processus volontaire.

Informations : stimuli environnementaux

variables : qualité, intensité, durée, fréquence, congruence (concordance), parasitage : Elles peuvent être choisies et maîtrisées dans les situations d'apprentissage. Elles peuvent faire l'objet d'une recherche à application méthodologique.

Récepteurs sensoriels : les organes sensoriels

Variables : sens sollicité, fonct. / dysfonct., compétence : Elles doivent être identifiées ; Leur importance croît en présence de handicaps ou de maladies. Elles peuvent également être explicitées.

Canaux perceptifs : le traitement du message

Variables : familiarité du message, forme, économie du traitement. Elles peuvent permettre une graduation.

Elles peuvent être l'objet d'un travail méthodologique.

Canaux préférentiels de perception : le mode perceptif personnel

Variables : conscience , adéquation, polyvalence

Emmagasiner: la mise en mémoire

Variables : la finalité (anticipation), l'ancrage (référencement), la concentration (organisation). Elles peuvent être l'objet d'un travail méthodologique

Entretenir : le maintien en mémoire

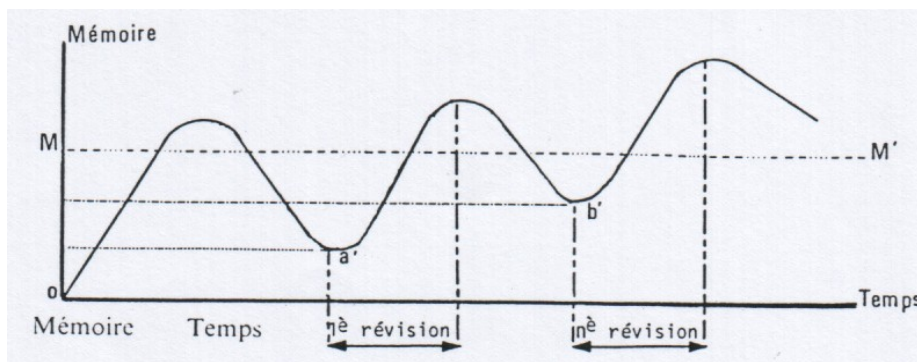
Variables : la conservation, la réactivation

Mobiliser : la restitution

Variables : l'accession, l'activation, la généralisation

6. Hygiène du cerveau et de la mémoire

- ✓ La mémorisation est une étape déterminante dans le processus de l'acquisition du savoir : saisir, comprendre, mémoriser (on ne retient mieux que ce qu'on comprend et ce qu'on aime), utiliser (l'utilisation favorise la mémorisation).
- ✓ 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. Au début, aucune information n'est stockée, après chaque révision on part d'un reliquat non nul, ce qui permet d'atteindre des taux de plus en plus élevés.



- ✓ 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. Exemple : Pour retenir les noms des planètes dans l'ordre, il suffit de retenir la phrase : « Me Voici Toute Mignonne, Je Suis Une Nébuleuse », la première lettre de chaque mot désigne la première lettre de la planète (Donc : Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune)
- ✓ Entretenir le 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

7. S'entraîner : à des jeux cérébraux récréatifs (calcul mental, échecs, mots fléchés, lecture, sudoku, apprentissage de poèmes etc.). Voir les [exercices proposés](#) sur le blog LC.

8. Travail à domicile (facultatif) : Je me souviens (raconter en une page une le plus ancien souvenir auquel vous pouvez remonter)