# college_niveaux_gris (2).jpgAméliorer sa mémoire

**A. Les rythmes de la mémoire**

• **La mémoire à court terme** ne retient l’information que *30 secondes*. Elle ne peut contenir que *7 éléments* à la fois. C’est pourquoi il est plus facile de retenir les numéros de téléphone en 5 nombres à 2 chiffres qu’en 10 nombres à un chiffre.

• **La mémoire à long terme** permet de retenir l’information plus longtemps.

• **On apprend en plusieurs fois :** après un premier apprentissage vient la maîtrise complète, puis une période d’oubli. Il faut alors **réapprendre**, mais c’est plus facile que la première fois, car les données n’ont pas été réellement oubliées, mais bloquées. Après cela, viendra un nouvel oubli, mais plus faible.

**B. Conditions physiologiques et affectives**

• Le cerveau a besoin **d’oxygène** (aérez votre lieu de travail, apprenez à bien respirer) et d’une **alimentation équilibrée** (4 repas par jour).

• **Ne dépassez pas 50 minutes de travail continu**, mais ne prolongez pas les pauses, la remise en route serait plus difficile.

• Suivant les personnes, **on retient mieux** **à certaines heures** de la journée.

• La mémoire dépend de nos **dispositions** envers la matière et l’enseignant : on apprend mieux ce qu’on apprécie. Il convient donc de **découvrir un intérêt** dans ce qu’on n’aime pas ou peu.

**C. Organiser ce qu’on apprend**

• ***En récitation***, apprendre strophe par strophe, ou partie par partie. Pour retenir l’ensemble, **faire une petite phrase avec les 1ers mots** de chaque strophe.

• **Apprendre chaque jour une nouvelle strophe** : la mémoire s’habituera progressivement, et retiendra mieux. Si on doit apprendre 14 vers en une semaine, on peut apprendre 2 vers par jour.

• On peut aussi **apprendre par lieux** : associer chaque strophe à une des pièces de la maison.

• **Méthode des images** : intégrer l’ensemble des éléments à mémoriser dans une image, une scène unique.

**D. Associer les idées**

• **N’essayez jamais de retenir un mot non compris**. Sinon, vous vous exposez à une perte de temps, à une fixation plus lente, à un oubli plus rapide, et à de mauvaises surprises aux examens.

• **A chaque terme associez** une localisation précise, à chaque date associez un contexte chronologique (Ex. : 1790, c’est un an après le début de la Révolution française).

• Pour **retenir une liste ou une règle**, construire une petite **phrase mnémotechnique** (« Mais ou et donc Or ni car ? » « Le chapeau de la cime est tombé dans l’abîme »).

**E. Intégrer les données apprises**

**Comprenez avant d’apprendre**.

**Reliez** **ce que vous apprenez à ce que vous savez déjà.**

• **Par analogie**, recherchez des ressemblances, opérez des rapprochements.

• **Par contraste**, recherchez les différences, les oppositions.

• **Par contiguïté**, recherchez les parallélismes, les concordances, les choses qui se passent au même moment, les causes qui convergent vers un événement.

**F. Les trois sens principaux de la mémoire « scolaire »**

 **1) La vue : mémoire visuelle**

• Utilisez des croquis, des schémas, des **tableaux** synoptiques, des **frises** chronologiques.

• **Soulignez** ou **surlignez** de manière systématique.

• Chaque **couleur** que vous utilisez doit avoir une fonction, toujours la même.

• Disposez vos notes de façon claire et **très aérée** en vue d’éviter les surcharges.

• Mettez un petit signe visuel devant ce qui est à retenir **« par cœur »** (un cœur, par exemple).

 **2) L’ouïe : mémoire auditive**

• **Écoutez** attentivement les cours.

• Exercez-vous à **vous exprimer à haute voix** en restant attentif à ce que vous dites. C’est particulièrement indiqué si vous vous préparez à une épreuve orale (récitation).

 **3) Le toucher : mémoire motrice**

• **Écrivez plusieurs fois** les mots difficiles, les noms propres.

• **Faites des** **dessins**, des figures.

**G. Conseils pratiques**

• **Plusieurs révisions seront nécessaires** pour retenir à long terme.

• Ne laissez pas les matières s’accumuler, **planifiez votre travail.**

• La **première révision** devra se placer peu de temps après la maîtrise complète.

• Les autres révisions pourront être plus **espacées** : après chaque réapprentissage, la période de maîtrise est plus longue, et l’oubli est ralenti.