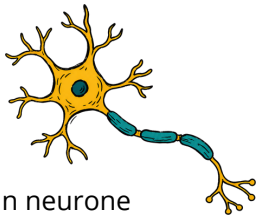
COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉMOIRE ?

La mémoire, ce n'est pas un tiroir magique dans la tête, c'est un grand réseau.



un neurone



l'oubli

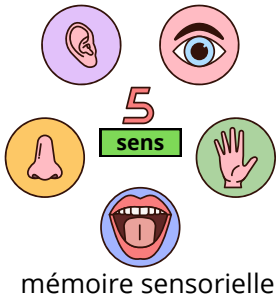
Les neurones : Ce sont de petites cellules dans notre cerveau. Quand on apprend quelque chose, les neurones se connectent entre eux et forment des chemins (des réseaux).

La règle d'or : Plus on utilise un chemin (en révisant), plus il devient solide et facile à trouver. Si on ne l'utilise plus, le chemin s'efface dans la forêt : c'est l'oubli.

C'est quoi la mémoire ?

Les différentes mémoires

Le cerveau utilise plusieurs types de mémoire selon ce qu'on doit faire :



mémoire sensorielle



mémoire de travail



mémoire à long terme

La mémoire sensorielle (très courte durée) : Elle attrape ce qu'on voit, entend, sent ou touche. Elle fait le tri pour ne garder que ce qui est important.

La mémoire de travail (le bloc-notes) : C'est celle qu'on utilise sur le moment pour réfléchir, calculer ou comprendre une consigne. Elle ne peut pas contenir beaucoup de choses en même temps (il ne faut pas faire 10 choses à la fois !).

La mémoire à long terme (le grand entrepôt) : Elle garde les informations pour très longtemps :

- la mémoire déclarative pour les faits, les leçons, les dates, les noms...
- la mémoire procédurale (automatismes) comme faire du vélo, écrire sans réfléchir...

Lala aime sa classe

Comment bien apprendre sa leçon ?

Il faut être actif :

Pour que l'information passe de la mémoire de travail à la mémoire à long terme, relire sa feuille une seule fois le soir ne suffit pas.

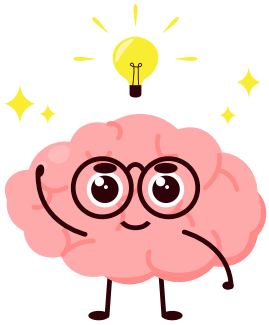


Être attentif : Sans attention en classe, la mémoire sensorielle ne filtre rien du tout.

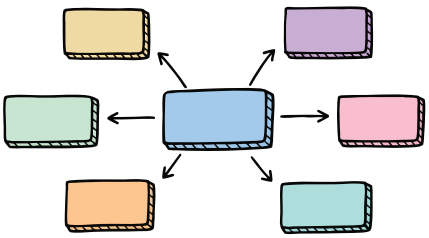


boîtes de LEITNER

Espacer les révisions : Plutôt que de passer 1 heure la veille sur une leçon, il vaut mieux y passer 10 minutes le soir même, 10 minutes deux jours après, et encore un peu plus tard (la répétition espacée).



Tester sa mémoire plutôt que de relire en boucle : Cacher sa leçon et essayer de redire ce qu'on a compris ou l'expliquer à quelqu'un d'autre ou se poser des questions.



Utiliser des outils visuels : Faire des schémas, des cartes mentales (mind maps), ou utiliser des petits carnets de référence.







Prendre soin de son cerveau :

- Le sommeil : C'est la nuit, en dormant, que le cerveau trie, range et consolide tout ce qu'on a appris dans la journée.
- Le sport et l'alimentation : Ils apportent l'oxygène et l'énergie nécessaires au cerveau pour bien fonctionner.