

Quelques techniques pour mieux mémoriser

Conseils pour travailler plus efficacement

Quizz sur la séance précédente...

1. Pourquoi est-il faux de dire que l'on perd « la » mémoire ?

2. Pourquoi est-il très maladroit de préparer un contrôle la veille ?

3. Pourquoi un sportif ou un professionnel doivent-ils répéter certains gestes un très grand nombre de fois ?

4. Pourquoi dans une journée ne retient-on que très peu des informations reçues ?



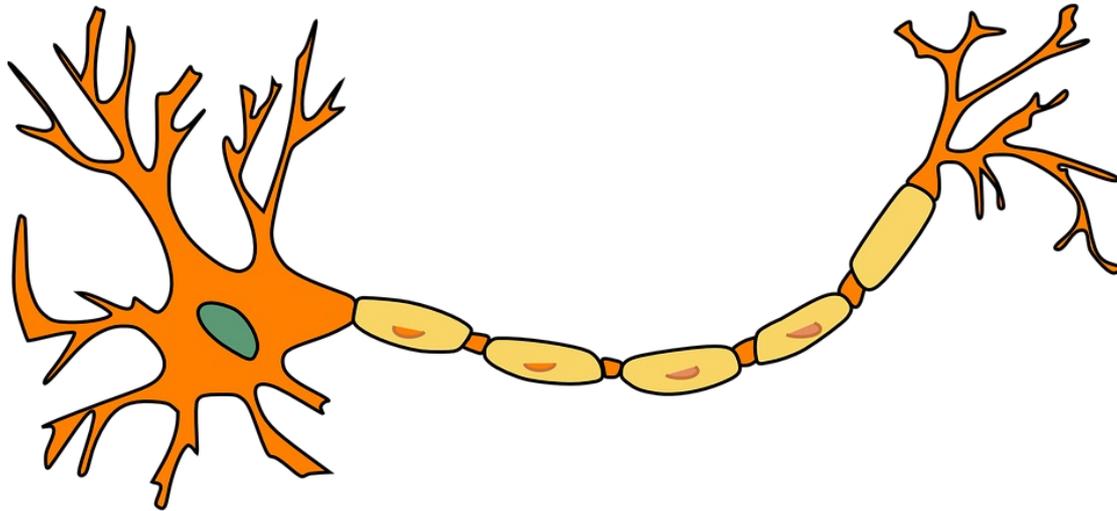
5. Pourquoi dit-on qu'il faut savoir pour comprendre ?

6. Etes-vous capable de citer trois familles de mémoires qui travaillent quand on apprend, et leur principale caractéristique ? Y en a-t-il d'autres ?

Que font les neurones quand on apprend ?

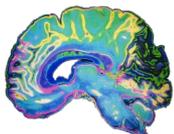
100 milliards par cerveau

Dendrites se multiplient pour lier le neurone à d'autres neurones (1000 à 100.000)

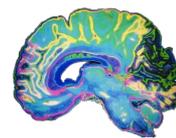


Synapses (liaison avec les dendrites des autres neurones), transfert plus intense

Axone s'épaissit, l'information circule plus vite et se sécurise



Les neurones forment des réseaux qui se réorganisent constamment quand on apprend



Vrai ou faux ?

1. Le nombre des neurones ne cessent d'augmenter au cours de la vie, au fur et à mesure qu'on apprend.

FAUX !

Cette transformation perpétuelle du cerveau s'appelle la plasticité cérébrale.



Vrai ou faux ?

2. Lorsque les neurones sont reliés à beaucoup d'autres, on est capable de faire de nombreux liens entre les connaissances.

VRAI !

Cette transformation perpétuelle du cerveau s'appelle la plasticité cérébrale.



Vrai ou faux ?

3. Les neurones non sollicités par la pensée finissent par disparaître.

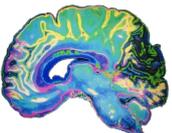
FAUX !

Cette transformation perpétuelle du cerveau s'appelle la plasticité cérébrale.



Des questions !

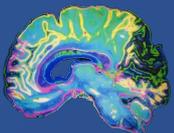
Simplement en utilisant votre logique,
essayez d'apporter une réponse...



Question 1

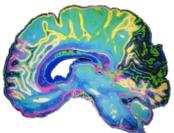
En raisonnant à partir des neurones, êtes- vous capable d'expliquer la différence entre

« comprendre » et « retenir » ?



Réponse

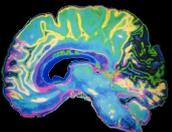
- **Comprendre :**
C'est faire des liens entre les informations (réseaux de neurones et liens entre eux)
- **Retenir :**
C'est être capable de les rappeler plus tard (solidité des neurones)



Règle d'or

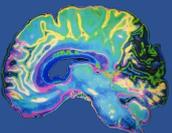
Il faut **avoir compris** pour pouvoir retenir
Ne laissez rien dans l'ombre pour comprendre

Plus vous connaissez de choses, plus vous êtes
capables d'en comprendre de nouvelles !



Question 2

Comment expliquez-vous avec les neurones que vous pouvez avoir l'illusion de savoir en apprenant une seule fois ?



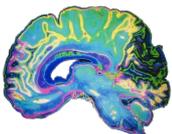
Réponse

La première fois que vous apprenez :

Les neurones ne sont pas encore solidifiés.

Les connections entre les neurones sont fragiles.

La connaissance peut rapidement disparaître, elle devient vite difficile à récupérer. D'où l'oubli !



Règle d'or

Si vous peinez à retenir la première fois, ou à réussir à accomplir une tâche, C'EST NORMAL !

**Il faut du temps au cerveau
pour acquérir solidement.**

La bonne nouvelle
c'est que tout le monde peut y arriver

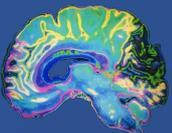
La mauvaise nouvelle,
c'est qu'il faut **faire l'effort** de
reprendre plusieurs fois dans le temps



Question 3

Quelle différence faites-vous entre :

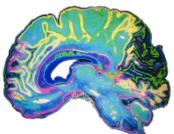
1. La mémorisation passive
2. La mémorisation active



Réponse



Pas efficace !



Réponse

Mémorisation active

Je prépare des questions

Je m'interroge ou je me
fais interroger

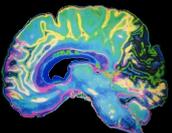
Efficace !



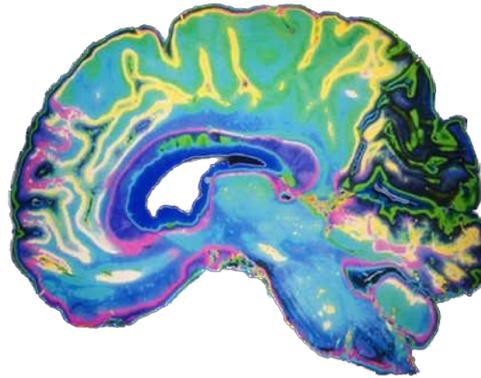
Règle d'or

Tout faire pour apprendre de façon active en vous posant des questions sur le cours

- Vous vous fabriquez des questionnaires
- Vous invitez votre professeur à en fournir
- Vous vous interrogez à deux



Entrainons nous à la mémorisation active !



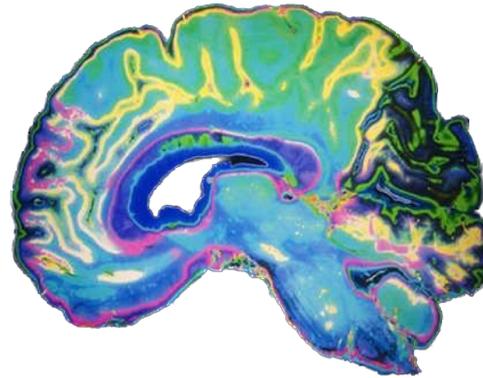
On vous distribue un document avec :

7 questions (à gauche)

7 réponses (à droite)

Suivez les consignes du professeur !

Un jeu...

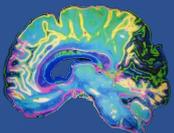


sur les
neuromythes !

Question 1

Une personne vous dit « je me souviens très bien de cette situation ». Qu'en pensez-vous ?

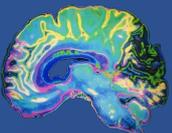
- Elle a raison
- Son souvenir s'est déformé dans le temps, aucun souvenir n'est fidèle



Question 2

Quelle part de votre cerveau utilisez-vous dans l'ensemble de vos activités ?

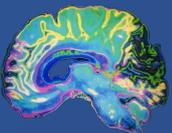
- 10 %
- 50 %
- La totalité



Question 3

Certaines personnes sont plutôt « cerveau droit », d'autres « cerveau gauche », selon qu'elles ont plutôt imaginatives ou pensent en raisonnant.

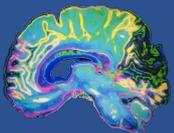
- C'est vrai
- C'est faux



Question 4

La rétine fonctionne comme un appareil photo et peut prendre l'image d'une scène, qu'elle fixe alors dans la mémoire photographique

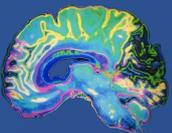
- C'est vrai
- C'est faux



Question 5

Mon (ma) camarade a plus de neurones que moi, il (elle) est capable de mieux mémoriser

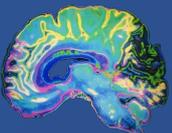
- C'est vrai
- C'est faux

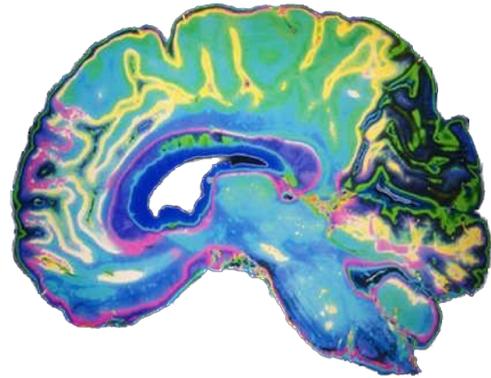


Question 6

Avec l'habitude, je suis capable de faire mes devoirs en écoutant des chansons, ou en surveillant mon téléphone portable qui est à côté de moi

- C'est vrai
- C'est faux





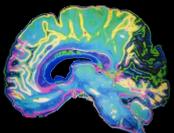
Comptez vos points !

Règle d'or

**Il est impossible de faire deux choses
« conscientes » en même temps**

Essayer de le faire,
c'est faire mal chacune des deux

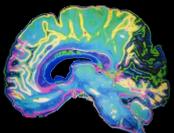
Ou s'exposer à des accidents (petits ou grands) !

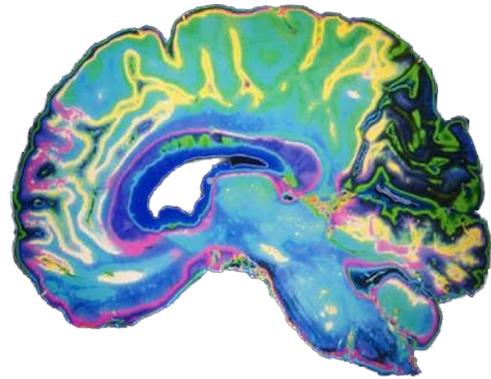


Règle d'or

**Sur le cerveau, on raconte
tout et n'importe quoi...**

Il faut toujours être rigoureux
sur ce qu'on affirme !



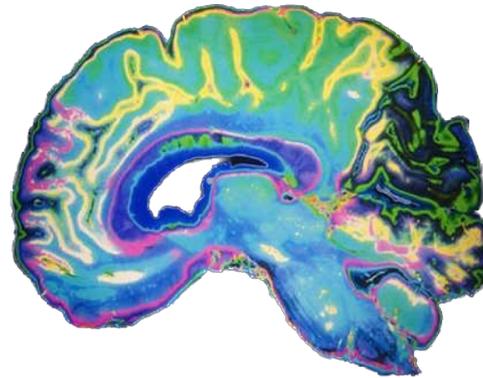


Comment les acteurs
font-ils pour mémoriser
leurs textes ?

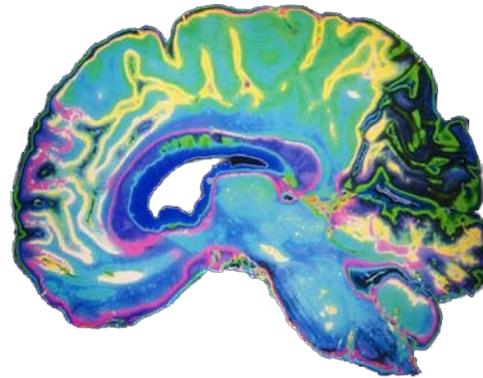
Règle d'or

Mémoriser à haute voix est très efficace.
N'hésitez pas à le faire !





Avez-vous retenu par la
méthode de la
mémorisation active ?



Seriez-vous capable de
citer les 6 règles d'or de
cette séance ?