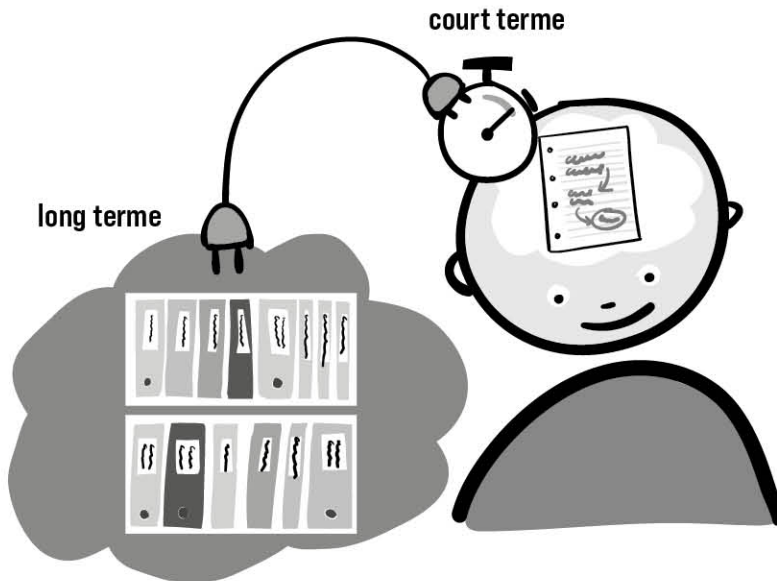
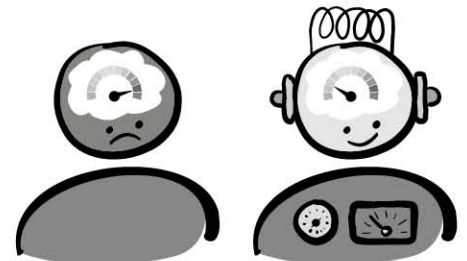




La **mémoire à court terme** garde l'information quelques secondes. Cette mémoire permet aussi de manipuler mentalement des informations pour accomplir une tâche. Par exemple lors d'un calcul mental.

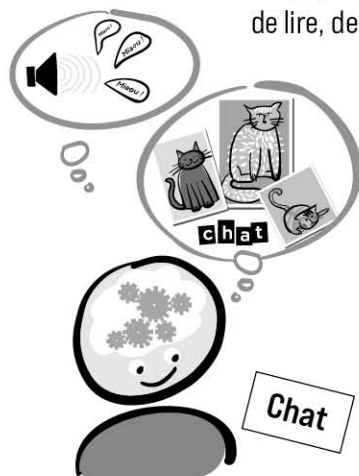
Si tu utilises les informations ou si tu fais l'effort de t'en souvenir plusieurs fois, elles sont stockées dans **ta mémoire à long terme**, pour quelques mois ou pour toujours, et récupérées quand tu en as besoin.

Tu pourrais te dire qu'aujourd'hui, grâce à internet, on peut retrouver facilement et vite les informations, et qu'il n'est plus nécessaire de s'encombrer le cerveau... C'est faux ! Par exemple, si tu ne connais pas tes tables de multiplication, et que tu dois résoudre un problème, ta mémoire de travail va être "remplie" avec le calcul d'une table et va se perdre dans le reste des tâches à exécuter. Donc, **tu dois automatiser certaines choses** (les mettre dans ta mémoire à long terme) pour que ta mémoire de travail reste disponible.



Comment mémoriser à court terme ?

Tu dois t'entraîner à "mettre dans ta tête", c'est-à-dire activer la représentation (une image, un son) de ce que tu viens d'entendre, de lire, de voir.

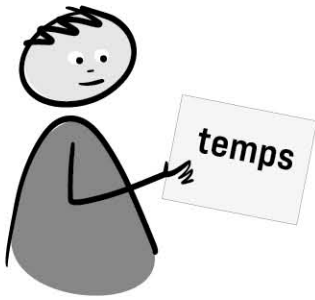


Petit jeu

Essaie de retenir le nombre "cent vingt-trois millions, quatre cent cinquante-six mille, sept cent quatre-vingt-neuf" en fermant les yeux juste après l'avoir lu.

Si tu as répété ce nombre comme une petite phrase, tu l'as peut-être retenu... est-ce que ça ne t'a pas demandé beaucoup d'énergie ? Si tu as vu ce nombre comme une suite de chiffres dans une image, tu as constaté qu'il s'agissait de chiffres allant de 1 à 9 dans l'ordre. Trop facile...

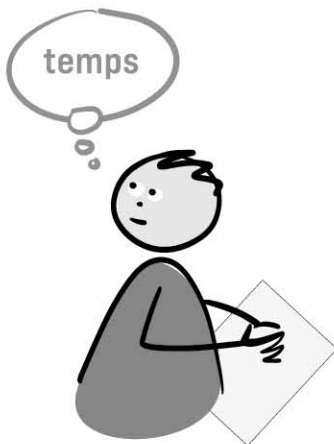
Solution



Pour mémoriser efficacement

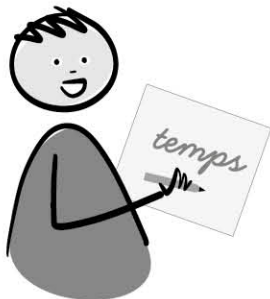
1 Observe ce que tu dois mémoriser : un mot d'orthographe, deux ou trois mots à recopier du tableau, une formule mathématique, quelques pays sur une carte de géo... Vois les formes et les particularités.

Attention : si le mot que tu veux mémoriser est écrit tout petit, ou à peine déchiffrable, si la carte que tu apprends est mal photocopiée, toute noire, tu as un problème ! Le support avec lequel tu étudies doit être de bonne qualité et clair pour pouvoir bien observer.



2 Revois l'image dans ta tête. Si tu ne la revois pas bien, regarde à nouveau attentivement ton support.

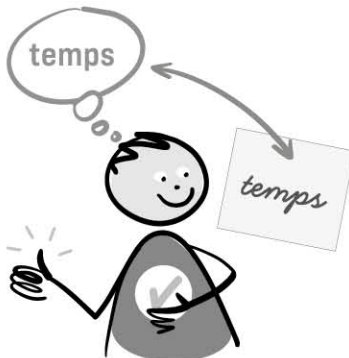
Important ! Visualise dans ta tête des situations du quotidien : ta chambre et la couleur de ta couette, ton assiette au repas d'hier soir, l'endroit de tes dernières vacances, le lieu où tu dormais, la couleur de la porte de cette pièce. Observe le mouvement de tes yeux. Pour revoir dans ta tête, tes yeux vont vers le haut.



3 Dès que l'image dans ta tête est claire, écris ce que tu as retenu. C'est indispensable : cela va te permettre de vérifier si ce que tu as dans la tête, tu peux le reproduire.

4 Revois l'image dans ta tête, puis vois si tu sens comme juste ce que tu as écrit.

Important ! Que ressens-tu quand tu lis "*fenaitre*" ou "*orthografe*" ? Certains élèves manifestent une réaction "épidermique", comme s'ils avaient mal de voir une telle faute. Cette réaction est en fait la deuxième partie de la stratégie de mémorisation, qui est un ressenti : apprends à faire confiance à tes images mentales.



Une très bonne manière d'entraîner ta mémoire est de mémoriser l'orthographe des mots (voir [fiche 15](#)).

Petit jeu

Va sur le site [memozor.com](https://www.memozor.com)



Choisis 12 mots à mémoriser en une minute. Essaie d'en mémoriser un maximum de 3 manières différentes :

- ① Avec une 1^{re} liste, répète les mots dans ta tête.
- ② Avec une 2^e liste, fais toi une image pour chaque mot dans ta tête.
- ③ Avec une 3^e liste, associe les images des mots en t'imaginant une histoire sous forme de petit film.

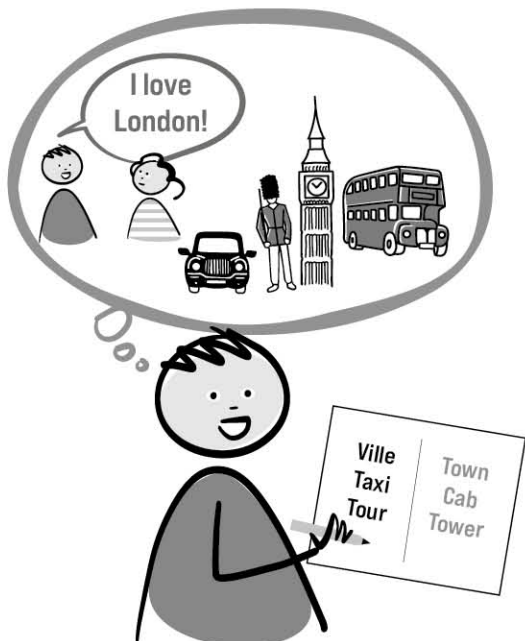
Quel est ton score pour chaque liste ?



Solution

Souvent, pour mémoriser quelque chose, tu répètes cela plusieurs fois. Puis tu vas "réciter" à quelqu'un. Pourtant ce petit test te montre que si les sons peuvent maintenir une information un court moment en mémoire, ils sont moins efficaces que les images, surtout si elles sont associées entre elles.

Comment mémoriser à long terme ?



Tu peux bien sûr mémoriser “par cœur” sans comprendre, c’est possible. Mais beaucoup moins efficace. Commence donc par comprendre, va voir la [fiche 11](#) pour le faire. Alors, tu pourras réutiliser ce que tu as mémorisé, tu sauras où “ranger” ce que tu mémorises, et tu seras capable de faire des liens avec ce que tu connais déjà.

Mémoriser permet d’avoir des bases solides pour ensuite mieux comprendre de nouvelles informations et mieux réfléchir. C’est pour cela qu’il est essentiel, quand tu mémorises, d’anticiper mentalement des lieux et des moments où ce que tu retiens pourra t’être utile. Quand tu te mets en projet d’utiliser tes nouvelles connaissances dans le futur, tu génères en plus des émotions positives. Ton cerveau est en état de retenir plus durablement !



Ta mémoire est comme un classeur.

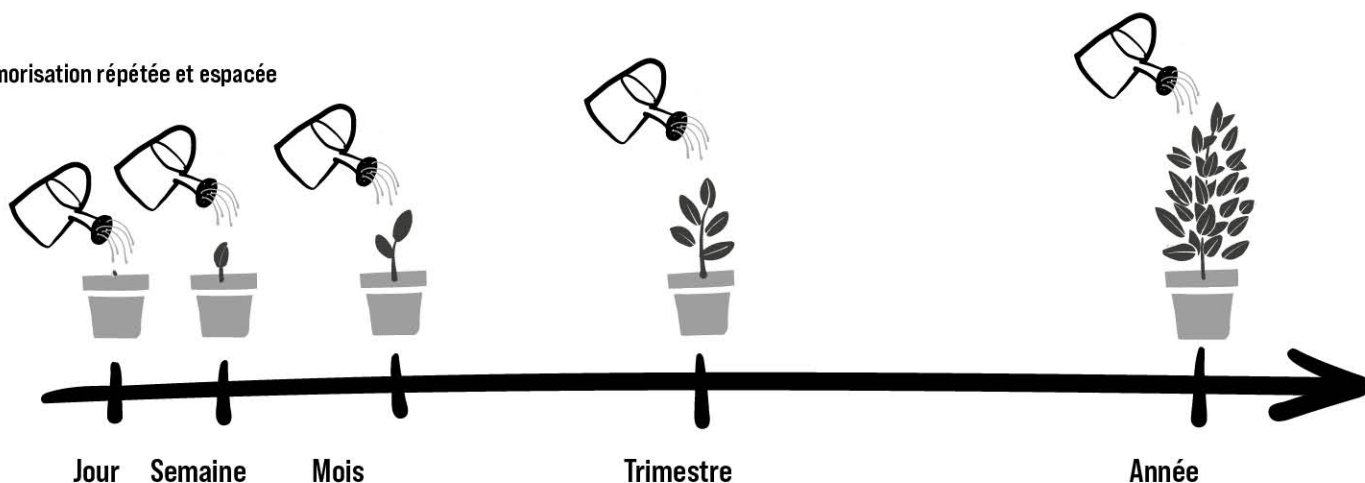
Quand tu apprends de nouvelles notions, il faut établir des liens entre les connaissances et les classer. Organiser les informations va te permettre de les récupérer, de les retrouver plus facilement. Comment faire ? Par exemple en utilisant la synthèse visuelle (voir [fiche 14](#)).



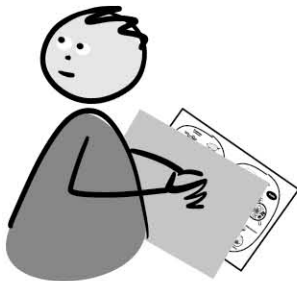
Mémorisation en 1 fois

Il y a deux manières de mémoriser des informations : les utiliser ou les réviser. Pour lutter contre l’oubli, tu dois consolider ce que tu as appris, à petites doses, de manière répétée ET espacée.

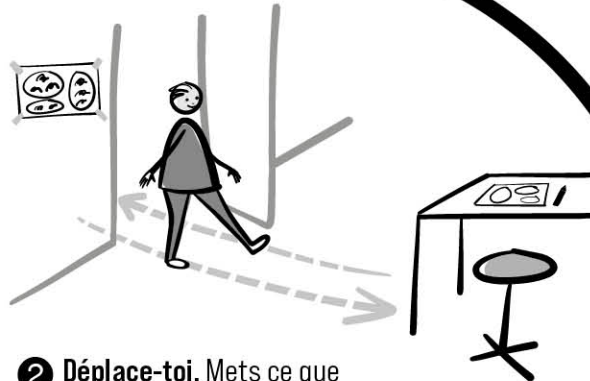
Mémorisation répétée et espacée



Quand tu veux mémoriser, lire ou regarder passivement n'est pas efficace !
 Pour activer tes neurones, implique-toi.
 Comment ?



- 1** Cache les informations pour vérifier ce que tu as en tête.



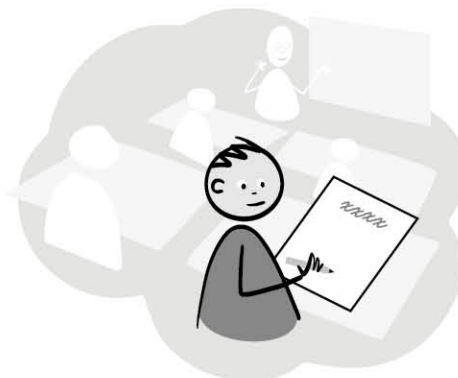
- 2** Déplace-toi. Mets ce que tu dois mémoriser dans une pièce, et la feuille où tu écris dans une autre.



- 5** Explique à quelqu'un ce que tu as retenu.



- 3** Pose-toi des questions comme si tu étais dans la peau du prof.



- 4** Imagine-toi au test en train de réutiliser ce que tu as mémorisé.