

# Quelques techniques pour mieux mémoriser

Conseils pour travailler plus efficacement

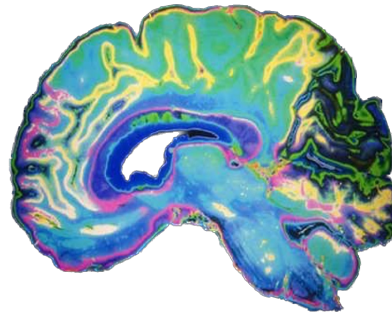
# Quizz sur la séance précédente...

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 ?



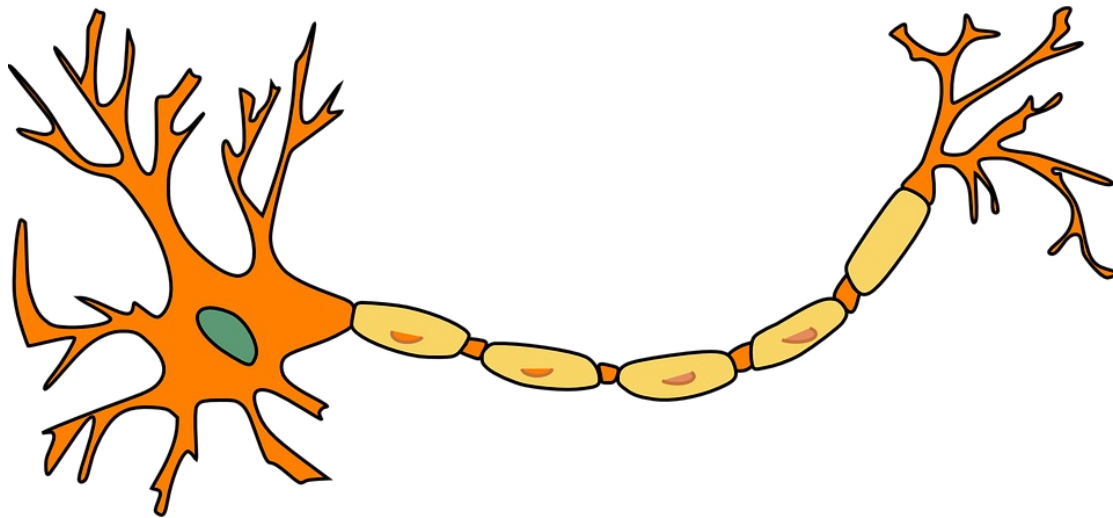
5. Pourquoi dit-on qu'il faut savoir pour comprendre ?

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 ?

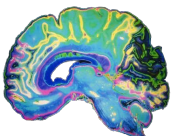
100 milliards par cerveau

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

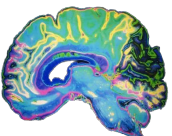


**Synapses** (liaison avec les dendrites des autres neurones), transfert plus intense

**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.

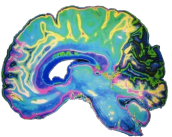
**FAUX !**

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



# Des questions !

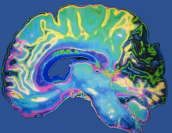
Simplement en utilisant votre logique,  
essayez d'apporter une réponse...





# Question 1

En raisonnant à partir des neurones, êtes- vous capable d'expliquer la différence entre  
**« comprendre » et « retenir » ?**



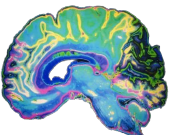
# Réponse

- **Comprendre :**

C'est faire des liens entre les informations (réseaux de neurones et liens entre eux)

- **Retenir :**

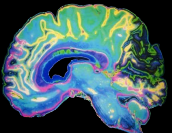
C'est être capable de les rappeler plus tard (solidité des neurones)



# Règle d'or

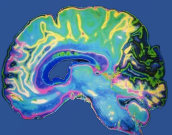
Il faut **avoir compris** pour pouvoir retenir  
Ne laissez rien dans l'ombre pour comprendre

**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 ?





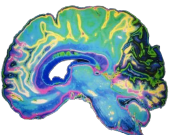
# Réponse

**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 !**



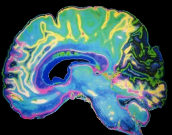
# Règle d'or

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

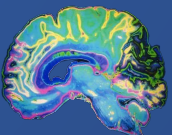
La mauvaise nouvelle,  
c'est qu'il faut **faire l'effort** de  
reprendre plusieurs fois dans le temps



# Question 3

**Quelle différence faites-vous entre :**

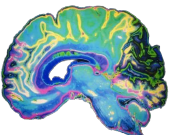
1. La mémorisation passive
2. La mémorisation active



# Réponse



Pas efficace !

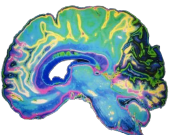




# Réponse

**Mémorisation active**  
Je prépare des questions  
Je m'interroge ou je me  
fais interroger

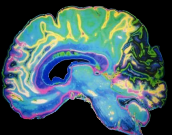
**Efficace !**



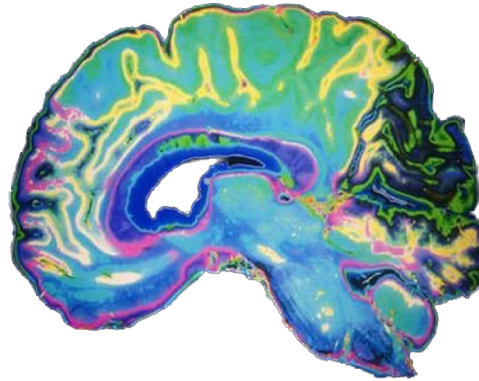
# Règle d'or

**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 !



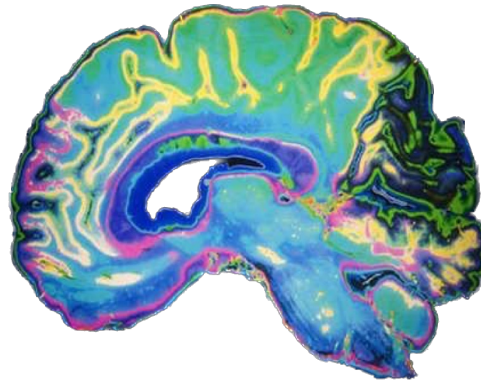
On vous distribue un document avec :

7 questions (à gauche)

7 réponses (à droite)

**Suivez les consignes du professeur !**

# Un jeu...



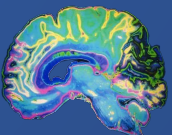
# sur les neuromythes !



# Question 1

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

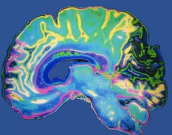
- ☐ Elle a raison
- ☐ Son souvenir s'est déformé dans le temps, aucun souvenir n'est fidèle



# Question 2

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

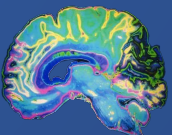
- ☐ 10 %
- ☐ 50 %
- ☐ La totalité



# Question 3

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

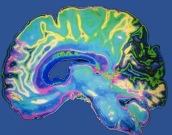
- ☐ C'est vrai
- ☐ C'est faux



# 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

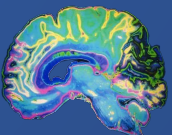




# Question 5

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

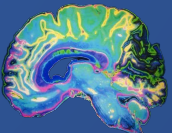
- ☐ C'est vrai
- ☐ C'est faux

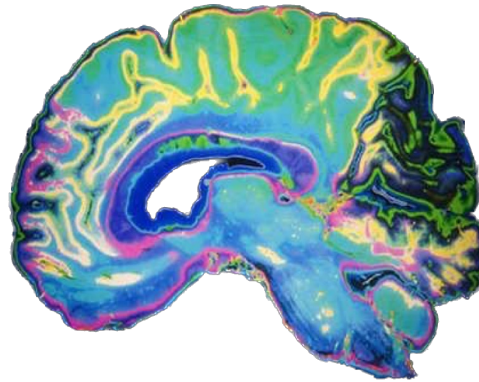


# Question 6

**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





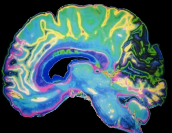
# Comptez vos points !

# 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

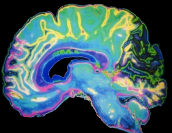
Ou s'exposer à des accidents (petits ou grands) !

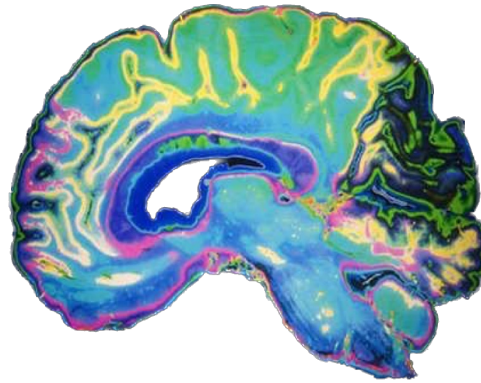


# Règle d'or

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

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

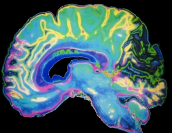


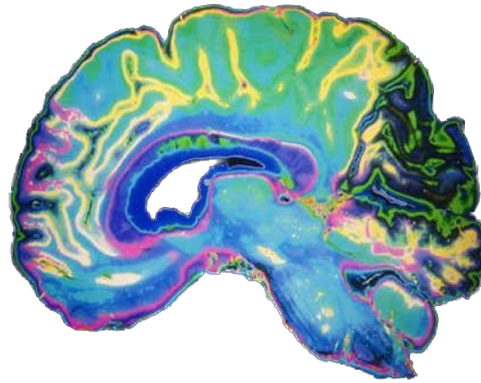


Comment les acteurs  
font-ils pour mémoriser  
leurs textes ?

# Règle d'or

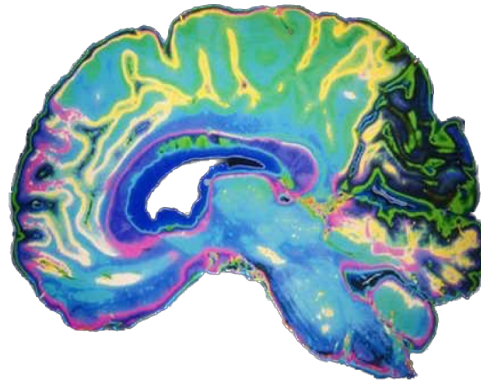
**Mémoriser à haute voix est très efficace.  
N'hésitez pas à le faire !**





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





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