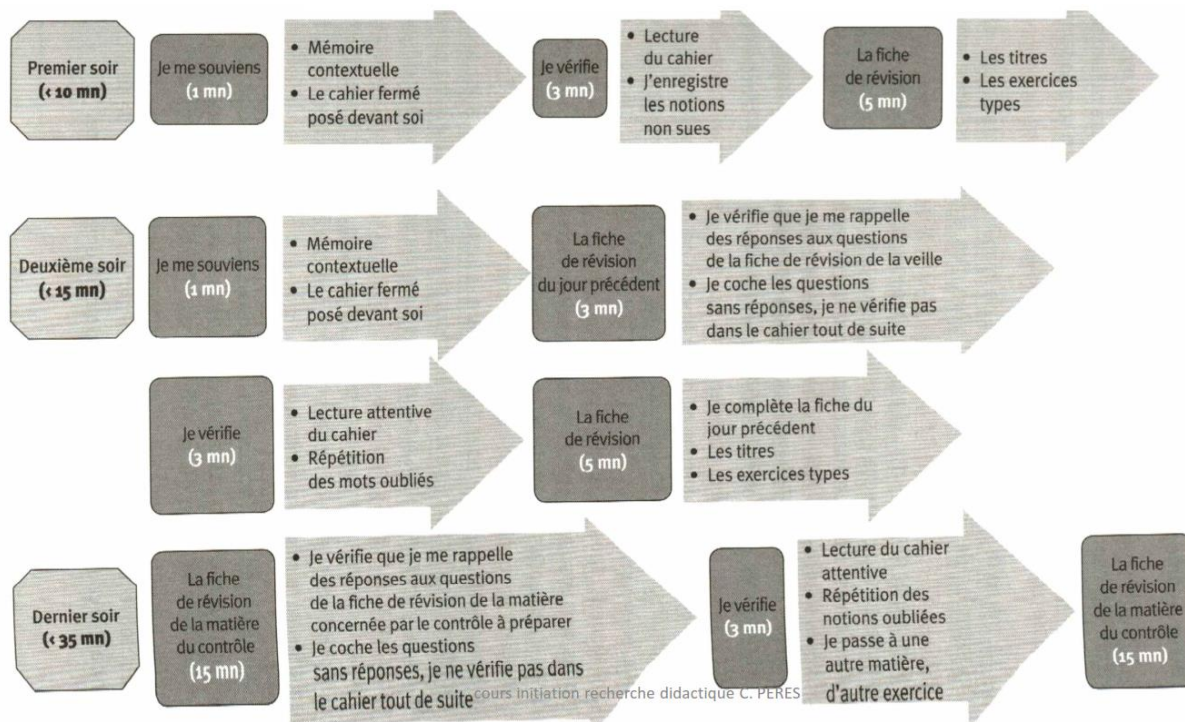


Séance 1 : Les différents types de mémoire

Plan d'aide à la mémorisation :



Quelques astuces suivant votre type de mémoire :

Pour une mémoire visuelle :

- Surligner certains mots.
- Faire des flèches, entourer, souligner toutes opérations de mise en évidence.
- Dessiner les objets.
- Placer les informations dans un tableau.
- Colorier des objets dessinés.
- Faire un schéma en bulles.
- Employer des couleurs différentes pour les différentes parties.

Pour une mémoire auditive :

- Lire le texte à voix haute.
- Se faire lire le texte par quelqu'un.
- Le chanter.
- S'enregistrer, et repasser l'enregistrement.
- Le dire en rap.

Pour une mémoire kinesthésique :

- Mettre des couleurs (geste)
- Apprendre en associant un mouvement (marcher autour de sa chambre)
- Imaginer la sensation des divers objets sous la main.
- Associer des émotions ou des souvenirs aux différents objets évoqués.
- Faire des gestes que les personnages du texte peuvent faire.
- Imaginer l'odeur des objets évoqués dans un texte.