



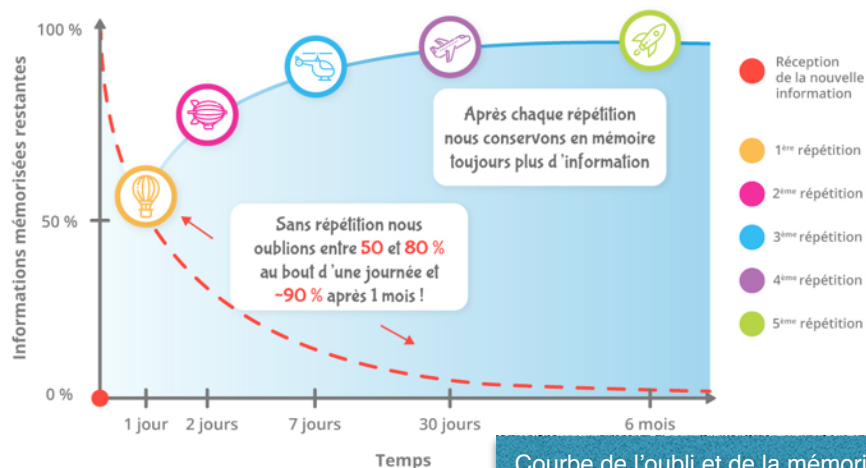
Fiche méthode : la mémoire

Principe : pour réaliser une activité scolaire nous utilisons notre cerveau. De façon simplifiée nous avons alors recours à différents types de « mémoires ».

1. perceptive : pour utiliser les informations perçues à l'aide des 5 sens.
2. sémantique : pour utiliser l'encyclopédie de mots et d'idées connues.
3. épisodique : pour intégrer les émotions et son vécu.
4. procédurale : pour utiliser des enchainements automatisés (gestes, raisonnement.
5. de travail : pour traiter, comprendre...



Entraînement : pour être efficace dans son travail il faudra donc exploiter au mieux « ses mémoires ». On pourra développer sa mémoire sémantique en lisant et en cherchant la signification de mots nouveaux. On exercera sa mémoire procédurale en ayant des automatismes à utiliser selon l'activité (le tir au but en EPS, les tables en maths, les constructions de phrase comme le « puisque... alors » des interprétations de SVT) pour rendre plus fluide le traitement de l'information. On évitera de faire plusieurs choses en même temps lorsque l'on veut être efficace.



Retenir : La mémoire de travail est à court terme. Donc pour retenir il faut réutiliser les informations stockées.

Pour être le plus efficace on révise 1 jour après avoir appris une information puis le 3ème jours, le 7ème, le 15ème le 31ème (on double le nombre de jours et on ajoute 1). On retient d'autant mieux que l'on est concentré, actif dans son travail et que l'on vérifie fréquemment que ce que l'on fait est correct.

EN BREF (*puisque vous oublierez le reste*) : Pour retenir il faut sélectionner et hiérarchiser les informations à mémoriser (se créer des fiches de révision) et mobiliser ces informations à intervalles idéals. Il faut s'exercer pour générer des automatismes et développer son vocabulaire, alors avec de la concentration on libérera un maximum de capacité de travail à notre cerveau pour réussir rapidement et correctement une activité.

