



La mémoire

« J'ai oublié n'est pas un choix de réponse à l'examen. »



Comment ça fonctionne?

La mémoire est le mécanisme qui sera **le plus souvent sollicité dans tes études**. Tu l'utilises pour te souvenir des apprentissages que tu fais à l'école et dans la vie de tous les jours. **La mémoire n'a pas de limite**, la preuve : tu te souviens probablement de la première fois que tu as fait du vélo. **Par contre, elle joue aussi des tours** : il t'est sûrement arrivé plus d'une fois d'oublier un numéro de téléphone ou une adresse.

Tu peux l'améliorer en comprenant son fonctionnement et en utilisant des techniques de mémorisation.

L'information «voyage» à travers 3 sortes de mémoire

1) La mémoire sensorielle (mémoire de perception).

Qu'est-ce que c'est? Cette mémoire est liée à tes 5 sens. Elle enregistre les informations à l'état brut (sons, images, etc.) et sélectionne celles qui seront les plus pertinentes à analyser.

Comment ça peut m'être utile? Elle est liée à l'attention et à la concentration. Tu peux donc te concentrer pour faciliter la mémorisation de ce que ton enseignant ou ton enseignante dit en classe.

2) La mémoire à court terme (mémoire de travail).

Qu'est-ce que c'est? C'est la mémoire que tu utilises pour réfléchir et travailler en classe. Elle te permet d'analyser les informations que tu reçois. Elle a une capacité limitée de 7 items + ou - 2. Tu peux donc te rappeler d'environ 7 items au même moment (noms, numéros, etc.) sur une courte période de temps (quelques secondes à une minute).

Comment ça peut m'être utile? C'est la mémoire qui te permet d'organiser et d'utiliser la matière que tu apprends. Quand tu réponds à une question, c'est cette mémoire qui t'aide à organiser ta réponse.

3) La mémoire à long terme (mémoire de référence).

Qu'est-ce que c'est? C'est l'entrepôt des informations que tu as choisi de retenir. Tu y conserves les informations qui te seront éventuellement utiles.

Son rôle dans tes études. C'est ce qui te permet de retenir la matière qui t'est enseignée sur une longue période de temps (quelques heures à plusieurs années). Par exemple, tu gardes en mémoire ce que tu as appris durant la session afin de réussir l'examen final.

Ta mémoire en 3 étapes...

Le codage

C'est l'étape où tu transformes l'information pour mieux la comprendre.

Le stockage

Cette étape consiste à entreposer l'information. Elle s'effectue durant ton sommeil.

Le repêchage

Le repêchage représente la récupération de l'information (lors d'un examen, par exemple).

Tu as tendance à oublier tout ce que tu viens d'étudier ?



Lis la suite !

Le repêchage

C'est le mécanisme qui fait le lien entre ta mémoire de travail et ta mémoire à long terme. C'est ce mécanisme qui est sollicité dans tes examens pour récupérer l'information mémorisée. Il te permet d'aller chercher ce que tu as appris, dans ta mémoire à long terme, et de l'utiliser avec ta mémoire de travail pour répondre aux questions.



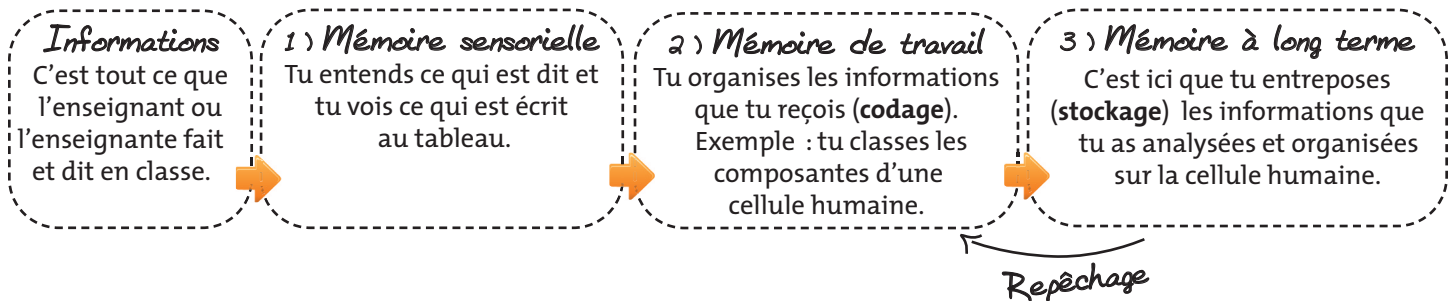
La mémoire

« Les exercices physiques renforcent les muscles par la répétition. Pourquoi les exercices mentaux auraient-ils un résultat différent? »



Comment améliorer sa mémoire ?

Maintenant que tu connais les mécanismes de la mémoire, il serait intéressant de voir **comment tout ça fonctionne ensemble**. Le schéma suivant devrait t'aider à mieux comprendre **les liens entre les mécanismes**.



Exercices pour améliorer sa mémoire

Répéter, répéter et répéter. C'est la clé du succès pour mémoriser. Ce n'est pas la durée, mais la **fréquence** de répétition qui influence le succès de la mémorisation.

La répétition

- Prends **plusieurs** petites soirées d'étude plutôt qu'une seule grosse.
- Révise la matière **le plus tôt possible** après le cours, **idéalement le jour même** (afin de dormir là-dessus et ainsi mieux stocker l'information).
- Durant la journée, prends **deux moments** (3 à 5 minutes) pour te remémorer ce que tu as fait, vu et entendu.

L'organisation

Le groupement d'informations.

Mémorise : 4, 5, 0, 7, 5, 9, 1, 6, 6 et 1.

Essaie maintenant de mémoriser en regroupant les chiffres. Tu remarqueras qu'il est plus facile de retenir 450, 759, 16 et 61.

Tu peux utiliser la même technique avec la matière que tu as à étudier.

Le repêchage

Utilise plusieurs canaux sensoriels pour mémoriser.

- **Dessine des tableaux et schémas** (Visuel).
- **Récite la matière à voix haute** (Auditif).
- **Associe les informations à des mouvements**
Par exemple, associe un item à chacun de tes doigts.



Les trucs

Garde toujours à l'esprit que la mémoire est une faculté qui oublie! Tu peux l'améliorer en suivant ces étapes :

- Débute le cours avec l'intention de mémoriser.
- Porte attention à ce qui se dit en classe.
- Analyse et organise l'information en l'écoutant et en l'écrivant.
- Découpe l'information en sections afin de ne pas surcharger ta mémoire de travail.
- Crée des liens entre ce que tu mémorises et ce que tu sais déjà.
Ça facilitera le repêchage.



Pour en savoir plus

Si tu veux améliorer davantage ta mémoire à l'aide d'exercices pratiques, tu peux consulter ton API au local A-118 ou la référence suivante :

Psychologie générale, 3e éd, par S. A. Rathus, 1995 (disponible à la bibliothèque et au centre d'information scolaire du cégep au local A-120).

Aussi, tu peux accéder à notre site Internet à l'adresse suivante : www.cegep-lanaudiere.qc.ca, choisir *Mon portail Omnivox*, cliquer sur Outils. Tu peux aussi aller sur le site www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette et faire une recherche : *aide à l'apprentissage*.