

La mémoire



Ce livret vise à vous donner quelques clés pour comprendre rapidement comment fonctionne la mémoire, ainsi que vous outiller avec quelques astuces concrètes et vous proposer des ressources supplémentaires. Il se veut une introduction, et en aucun cas un document complet sur le fonctionnement, bien complexe, de la mémoire !

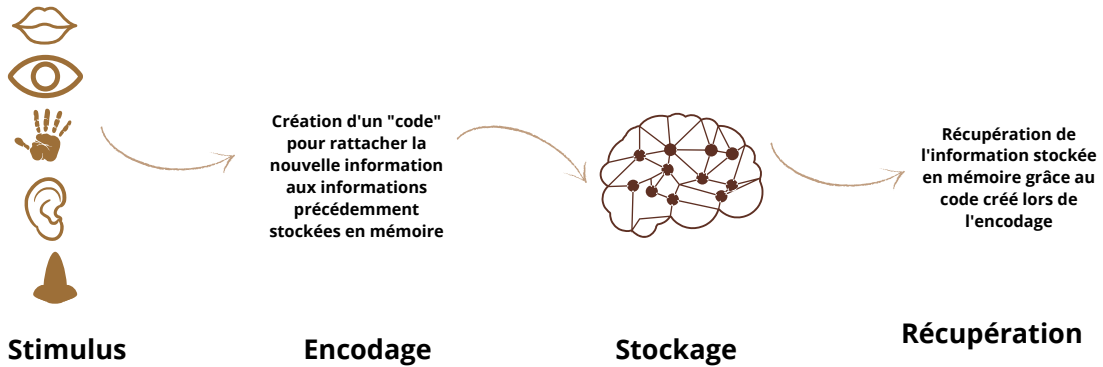
Si le sujet vous intéresse et pour en savoir plus, retrouvez la conférence sur le fonctionnement de la mémoire sur mon site internet :

www.feeducatif.com

Exercer sa mémoire



Comprendre le fonctionnement de la mémoire pour mieux mémoriser



Autrement dit, on ne peut mémoriser qu'en ancrant la nouvelle information dans le cerveau, grâce aux mémorisations précédentes... Il s'agit donc de rattacher cette information grâce à un environnement le plus riche possible !

Le "code" dont on parle ici est en fait un réseau de neurones qui se crée, ou se complexifie, avec la nouvelle information stockée en mémoire. Mémoriser a donc des traces biologiques, et il y a une physicalité de l'apprentissage...



La **mémoire sensorielle, ou immédiate** capte l'information et ne la garde en mémoire qu'une ou deux secondes... le temps de décider si cette information doit être mémorisée.

La **mémoire à court terme, ou mémoire de travail**, garde l'information quelques dizaines de secondes, et si l'information doit être mémorisée, s'occupe de son transfert en mémoire à long terme.

La **mémoire à long terme** stocke l'information grâce à ses réseaux de neurones, elle a une capacité illimitée mais, du fait des réseaux, "personnalise" grandement l'information.

Il existe plusieurs types de mémoire à long terme, chacun traitant une information différente :

La mémoire perceptuelle traite l'information sensorielle (images, sons, etc.)

La mémoire sémantique traite l'information relative aux connaissances et à leur sens

La mémoire épisodique traite les événements vécus

La mémoire procédurale traite l'information en lien avec les savoir-faire et la motricité

... Mais elles fonctionnent en interrelation !

Exercer sa mémoire



Trucs et astuces

Catégoriser, organiser, trier

Rechercher les caractéristiques communes ou organiser les informations que l'on souhaite retenir, c'est essayer de leur donner du sens, de les amener plus loin dans notre compréhension qu'une seule suite de mots. C'est donc favoriser l'établissement des réseaux neuronaux !

Bien manger

Et oui ! Le cerveau, comme tout notre corps, a besoin de micronutriments pour fonctionner optimalement. Bien se nourrir, c'est assurer la vivacité de son activité et donc, sa capacité à créer des réseaux neuronaux forts, rapides et efficaces.

Faire des pauses... et dormir !

Faire confiance à son cerveau en le laissant continuer à élaborer l'information, c'est aussi permettre aux émotions négatives de s'apaiser... et ça, c'est bénéfique pour l'apprentissage.

Reformuler, et se questionner

Reformuler permet à la fois une bonne récupération de l'information, mais également, une complexification des traces mnésiques de l'information mémorisée. Se questionner soi-même fonctionne selon le même principe de consolidation des réseaux neuronaux.

Entraîner sa mémoire

Plus on s'habitue à mémoriser, mieux on comprend ses propres mécanismes et donc, mieux les utiliser. Les applications et autres jeux de mémoire sont excellents pour cela, mais on peut aussi se servir de tous les prétextes de la vie quotidienne !

Fabriquer ses propres codes

Coder consciemment l'information avec un système qui nous convient et fait appel à nos connaissances (surnoms, initiales, etc.) permet de mieux retenir l'information en orientant l'encodage.

Répéter

Recontacter l'information à mémoriser à plusieurs reprises permet de mieux la retenir. Une règle simple ? 2 fois dans la même journée, 2 fois dans la même semaine, 2 fois dans le même mois ! Cela minimise aussi le processus physiologique de l'oubli.

Trouver des moyens mnémotechniques

Et des moyens mnémotechniques personnels, qui plus est ! Cela permet de relier la nouvelle information à des informations antérieurement stockées en mémoire.

Varier les contextes

Revoir l'information à plusieurs reprises mais dans des contextes différents, ou sous des formes différentes, c'est donner l'occasion d'une pluralité d'indices associés à l'information mémorisée. Et donc, la mémorisation est plus efficace, et plus riche, comme le sont les indices de récupération.

Des outils concrets ?

La carte mentale permet de catégoriser l'information, de l'organiser et de la trier. Elle est donc un puissant outil de mémorisation !

La technique du palais consiste à déposer mentalement l'information que l'on cherche à retenir, par fragments, dans un palais ou un lieu à notre convenance. On se crée ainsi une cartographie de cette information et il nous suffit de nous imaginer visiter ce palais pour la retrouver.

L'idée clé ? CRÉEZ DU LIEN !



Accompagner la mémorisation



*Je suis formatrice, enseignant, parent...
Comment puis-je aider la rétention d'information ?
Reprenons les astuces précédentes...*

Catégoriser, organiser, trier

Proposer des jeux de catégorisation, d'organisation, et accompagner leur réalisation permet à la personne qui apprend d'enclencher ce processus. Par exemple, des jeux d'association, des jeux de cartes, des cartes mentales, peuvent être des exercices intéressants pour la mémorisation.

Bien manger

Mis à part si vous êtes parent, peut-être n'y a-t-il que peu de rayon d'action ici... quoi que, ce serait le moment de parler des cantines scolaires ! ;)

Faire des pauses... et dormir !

Laisser des pauses dans l'apprentissage, c'est le favoriser. Par exemple, quelques minutes de pauses à la fin de l'étude d'une notion, de belles pauses méridiennes, de vraies vacances sans travail à faire...

Reformuler, et se questionner

Plutôt que de questionner ou de reformuler vous-même, pourquoi ne pas proposer à la personne qui apprend de reformuler elle-même ce qu'elle a retenu de l'information ? On peut aussi imaginer, en groupe, des exercices où une personne questionne une autre sur l'information à retenir, ou la création de quizz par les apprenants et apprenantes.

Entraîner sa mémoire

De petits jeux mnésiques peuvent tout à fait être inclus dans le déroulé d'une formation ou d'un cours, et d'autant plus s'ils concernent la matière vue ! En famille, nombreux sont les jeux de société qui ont cette visée, et une partie peut être suivie d'une discussion sur les processus utilisés pour qu'ils soient conscientisés

Fabriquer ses propres codes

Comme pour les moyens mnémotechniques, inviter la personne à créer ses propres codes et pour cela, pourquoi ne pas lui présenter l'information sous des formes variées pour lui donner un fil à tirer ?

Répéter

Proposer la relecture de l'information plus tard dans la journée, inclure 5 minutes de rappel de ce qui a été vu la fois précédente, proposer un format comme le podcast qui peut être réécouté... l'essentiel est que l'information soit rappelée pour ne pas être oubliée.

Trouver des moyens mnémotechniques

Ou plutôt dans ce cas, en proposer pour l'exemple mais inviter la personne à créer ses propres moyens mnémotechniques. "À quoi cela te fait-il penser ? Pourrais-tu créer une phrase amusante avec cela ?" sont des questionnements qui peuvent être intéressants.

Varier les contextes

Si l'on ne peut pas se délayer, et bien soit ! Créons des contextes de présentation de l'information ! Vidéos, exposés, discussions, art pictural, bandes dessinées, podcasts, jeux sérieux... les idées ne manquent pas et peuvent permettre de présenter une même information de bien des façons.

Des outils concrets ?

La carte mentale, toujours, est un bel outil de formation !

Les journaux réflexifs permettent aux personnes de reformuler, de contextualiser et de s'appropriier l'information.

De façon générale, la création de lien (raconter des anecdotes, rappeler la pertinence et l'intérêt de l'information, la lier à la vie quotidienne et aux leçons précédentes) reste ici aussi l'idée clé, qui, si elle doit être utilisée par la personne qui apprend, peut tout à fait être induite par la personne qui accompagne l'apprentissage !



Une petite astuce supplémentaire...



Les émotions jouent un rôle clé dans la mémorisation...

Cela est dû aux hormones générées par les émotions, qu'elles soient considérées comme positives ou négatives. Si une émotion positive a tendance à favoriser la mémorisation grâce aux hormones qui boostent l'établissement des circuits neuronaux, une émotion négative intense aura tendance à déclencher des processus de fuite, d'évitement, ou tout simplement de blocage de la plasticité cérébrale.

Autrement dit, on n'apprend pas lorsque l'on est, par exemple, sous le coup du stress, de la peur, voire même d'un inconfort important.

On fait des pauses quand l'émotion devient problématique pour la mémorisation.

On traite l'émotion avant l'apprentissage.

On cherche à rejoindre les intérêts de la personne qui apprend pour susciter des émotions positives.

On crée des environnements d'apprentissage bienveillants, sécurisés, mais aussi confortables, esthétiques...

On prend le temps de travailler sur la cohésion d'équipe et on adresse les éventuels conflits qui peuvent émerger.



Ressources pour aller plus loin

Livres et articles scientifiques

Barbeau, D., Montini, A. et Roy, C. (1996). Quand la mémoire fait réussir... ou écouter. Connaître le fonctionnement de la mémoire pour mieux enseigner. *Pédagogie collégiale*, 9(3), 9-18.

Boutonnet, F. (2013). *Mnémosyne - Une histoire des arts de la mémoire de l'Antiquité à la création multimédia contemporaine*. Disvoir.

Martinez, S. et Wenger, E. (2018). *La mémoire est un jeu*. Broché.

O'Brien, D. (2010). *Comment développer une mémoire extraordinaire*. Leduc.

Yates, F. (1987). *L'art de la mémoire*. Gallimard.

Sites internet

<https://www.frneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/la-memoire/sebastien-martinez.com>

<https://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/le-fonctionnement-de-la-memoire>

<https://rire.ctreq.qc.ca/>

... et bien entendu la conférence offerte sur www.feeducatif.com ! :)

