



Mémoriser

Pour réussir cette 1^{ère} année dans l'enseignement supérieur, vous allez devoir mémoriser toute une série d'informations nouvelles, de concepts, de termes techniques, ... La mémoire est donc un outil essentiel pour vous !

1. Mémoriser

= capter des informations, assurer leur conservation à long terme pour pouvoir les retrouver plus tard, les utiliser, les reproduire.

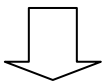
2. Comment fonctionne la mémoire ?

Schématiquement, le trajet qu'accomplissent les informations depuis leur lecture jusqu'à la mémorisation à long terme est celui-ci :


a. Registre sensoriel : les informations sont captées par les organes de sens et maintenues dans un laps de temps très court (1/2 seconde) dans le registre sensoriel, ces images sont sélectionnées, décodées, interprétées.

 La mémoire sensorielle est sélective et interprétative :

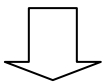
- importance de la présence au cours
- importance de la mise en ordre des cours
- importance d'orienter son attention avec un objectif précis (ex. : restituer à l'examen)




b. Mémoire de travail : l'information est ensuite acheminée vers notre mémoire à court terme ou mémoire de travail qui est limitée quant au nombre d'éléments qu'elle peut traiter en une seule fois (environ 7) et quant au temps pendant lequel elle peut garder l'information (20, 30 secondes).

 La mémoire à court terme est limitée dans le temps et dans la quantité d'éléments qu'elle peut retenir :

- importance de répéter plusieurs fois les informations (révisions régulières)
- importance de regrouper, structurer pour présenter peu d'éléments à la fois à la mémoire (mots-clés, plans, ...)



c. Mémoire à long terme : l'information peut rester accessible plus longtemps si elle a été répétée de nombreuses fois et si elle passe dans la mémoire à long terme qui constitue le réservoir de toutes nos connaissances et expériences antérieures.

 La mémoire à long terme a besoin :

- de structure et d'ordre → réalisez une table des matières du syllabus, un plan du cours, ...
- de sens → il est important de comprendre la matière avant de la mémoriser



- de faire des liens → reliez ce que vous étudiez à ce que vous savez déjà, à ce que vous avez vu dans d'autres cours

3. Quelles stratégies mettre en place pour mieux mémoriser ?

a. Registre sensoriel (orienter son attention avec un objectif)

- Percevoir avec le projet de restituer à l'examen.
- Se demander quelles seront les questions du prof → vous savez à quoi vous devez être attentifs à la 1ère lecture.
- Pour rester attentif, fractionner l'étude (2h de travail, 5 min. de pause).
- Utiliser tous ses sens (couleurs, schémas, image mentale, voix haute, bouger, ...).
- Utiliser des supports clairs, **colorés**, **encadrés**

b. Mémoire à court terme

- Réduire la matière (mots-clés, plans).
- Faire des catégories, des emboîtements, des hiérarchies → l'effort de mémorisation sera moins grand.
- Utiliser des moyens mnémotechniques (ex. : les 1ères lettres des termes à retenir forment un mot prononçable).
- Répéter encore et encore même si on croit savoir .

c. Mémoire à long terme

- Créer ses propres exemples.
- Se créer une image mentale de la matière (→ favorise la restitution).
- Chercher une structure logique, qui a du sens.
- Faire une synthèse, un schéma.
- Relier ce que j'apprends à ce que je sais déjà.
- Réactiver, répéter plusieurs fois ce qui est dans la mémoire : plus un chemin du réseau entre votre mémoire à long terme et votre mémoire à court terme a été parcouru, plus sa trace est visible et mieux vous pourrez retrouver l'information le jour de l'examen.
- Réduire les possibilités d'interférence : ne rien étudier entre la dernière révision et l'examen, éviter d'étudier 2 cours similaires l'un à la suite de l'autre, faire des pauses entre les cours.
- Prévoir le plan de rappel pour pouvoir restituer la matière de manière complète : mémoriser à fond le plan du cours, les titres et les mots-clés, imaginer l'examen (→ on revoit où aller chercher la réponse).
- Aux informations mémorisées, associer un lieu, un moment, des sentiments, un ordre, une place sur la page.



4. Quelles sont les conditions favorisant la mémorisation ?

- **Physiquement** : le cerveau, pour bien travailler a besoin d'oxygène et d'une bonne alimentation → local bien aéré, promenade, détente, alimentation équilibrée, boisson, ...
- **Moralement** : il est difficile d'étudier une matière quand on est mal disposé vis-à-vis d'elle ou du prof → tentez de trouver un intérêt pour chaque cours ou offrez-vous des récompenses
- **Techniquement** : mémoriser est plus facile dans de bonnes conditions de travail → offrez-vous le meilleur environnement sans vous distraire

Bibliographie :

- ROMAINVILLE M. et GENTILE R., *Des méthodes pour apprendre*, Ed. d'Organisation Université, Paris, 1990.