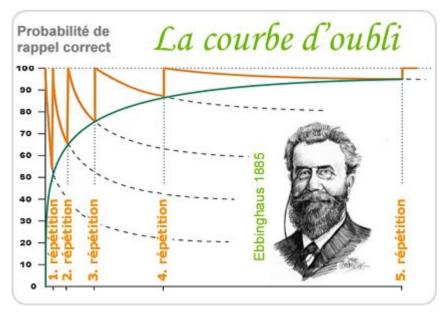
La mémoire

Mémoire :	Elle permet d'enregistrer des informations venant d'expériences et d'événements divers. Les différentes mémoires mettent en jeu des réseaux neuronaux distincts interconnectés qui fonctionnent en étroite collaboration. On distingue 3 étapes :
	L'encodageLe stockage
	- La récupération
Mémoire à court terme ou mémoire de travail :	Elle est de capacité limitée en volume (empan mnésique de 7 +- 2 items) et dans le temps (quelques secondes), très sensible aux interférences. Elle est « l'atelier d'exécution du cerveau », elle permet de maintenir l'information à disposition pour qu'elle soit traitée par le cerveau.
Mémoire à long terme :	 Elle est quasi illimitée et regroupe les mémoires : Procédurales (mémoire des habiletés motrices ou cognitives, mobilisées rapidement et inconsciemment : faire du vélo, allumer une cigarette), Épisodiques (mémoire des événements appris dans leurs contextes, le où, quand, quoi d'une expérience, mémoire des situations que l'on a vécues, avec la chronologie des faits, intègre les émotions, les perceptions sensitives), Sémantiques (mémoire des connaissances et des concepts sur le monde et sur soi, les mots, leurs sens, les références, les symboles. Permet de construire des représentations mentales)
Oubli	 L'oubli est un phénomène biologique naturel et incessant. L'oubli est plus ou moins lent, voire nulle, selon le type de mémoire. Les modes de rappel (libre, par des indices, par reconnaissance (ex. QCM)) permettent la réactivation d'éléments mis en mémoire. Le rappel est d'autant plus aisé que les sollicitations sont répétées et les voies de récupération solides.

Consolider sa mémoire et mémoriser efficacement



Pour limiter l'oubli, le premier apprentissage est suivi de répétitions espacées d'un temps de plus en plus long : ce sont les reprises à rythme expansé.

Le fait d'espacer les reprises augmente la difficulté mais aussi la rétention à long terme.

Ex. Un apprentissage de 4x10 min. espacé sera plus efficace qu'un apprentissage massé de 40 min.

En pratique: mémorisation efficace.

Coté élève:

- 1. Pour apprendre, il faut faire un effort, la mémorisation doit être active. La lecture est inefficace à long terme, il faut se poser des questions sur les éléments à retenir.
- 2. La vocalisation : apprendre à haute voix augmente l'efficacité de la mémorisation.
- 3. Faire des liens : associer les nouvelles informations à celle déjà en mémoire.

Les outils:

- les fiches de mémorisation : fiches avec questions-réponses.
- construire une carte mentale de ce que l'on sait pour visualiser les liens entre les informations.
- le logiciel ANKI permet de créer ses propres fiches questions-réponses et propose un programme de révision.

Coté prof:

- 1. Pratiquer le multi-testing : En début d'heure, proposer un questionnaire (écrit, oral, logiciel Plickers...) sur les notions vues dans les cours précédents (pas uniquement le dernier cours).
- 2. Proposer des fiches de mémorisation aux élèves : colonne question-réponses de préférence à compléter par les élèves et à réutiliser lors des révisions. En classe pratiquer régulièrement le questionnement sur les éléments importants vus dans le cours.
- 3. Proposer un feed-back proche : Chaque questionnaire ou exercice est corrigé rapidement pour qu'après un effort, le cerveau mémorise les bonnes informations.
- 4. Faire des liens entre différentes informations à l'aide de schémas.
- 5. Proposer l'information sous différents canaux : un schéma combiné aux explications orales.
- 6. Utiliser des indices de rappel ou des moyens mnémotechniques.

Pour en savoir plus:

Mémorisation et réussite scolaire, Lieury

Comment étudier, Masson (Préca)