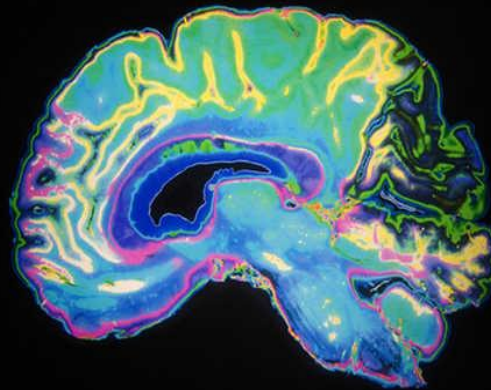


Quelques techniques pour mémoriser plus efficacement



Conseils pour travailler plus efficacement

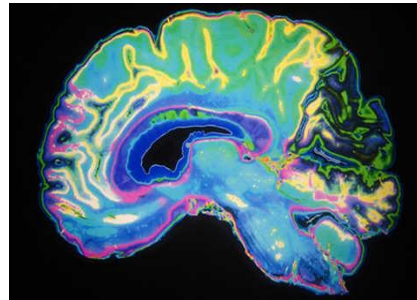
Quiz de réactivation de la séance précédente

1. Pourquoi est-il faux de dire que l'on perd « la » mémoire ?

2. Pourquoi est-il très maladroit de préparer un contrôle la veille ?

3. Pourquoi un sportif ou un professionnel doivent-ils répéter certains gestes un très grand nombre de fois ?

4. Pourquoi dans une journée ne retient-on que très peu des informations reçues ?



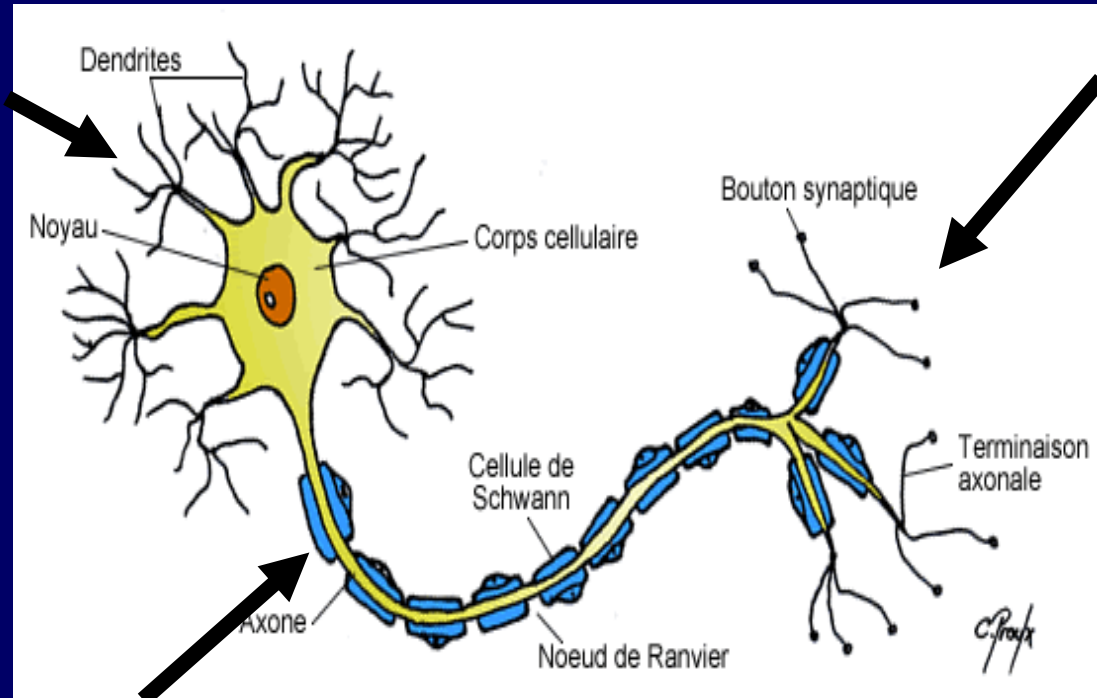
5. Pourquoi dit-on qu'il faut savoir pour comprendre ?

6. Etes-vous capable de citer trois familles de mémoires qui travaillent quand on apprend, et leur principale caractéristique ? Y en a-t-il d'autres ?

Que font les neurones quand on apprend ?

100 milliards par cerveau

Dendrites
se multiplient
pour lier le
neurone à
d'autres
neurones
(1000 à
100.000)



Synapses
(liaison avec
les dendrites
des autres
neurones),
transfert plus
intense

Axone s'épaissit, l'information circule
plus vite et se sécurise



Les neurones forment des réseaux
qui se réorganisent constamment quand on apprend

VRAI ou FAUX ?

1. Le nombre des neurones ne cessent d'augmenter au cours de la vie, au fur et à mesure qu'on apprend

FAUX



Cette transformation perpétuelle du
cerveau s'appelle la **plasticité cérébrale**

VRAI ou FAUX ?

2. Lorsque les neurones sont reliés à beaucoup d'autres, on est capable de faire de nombreux liens entre les connaissances

VRAI



Cette transformation perpétuelle du
cerveau s'appelle la **plasticité cérébrale**

VRAI ou FAUX

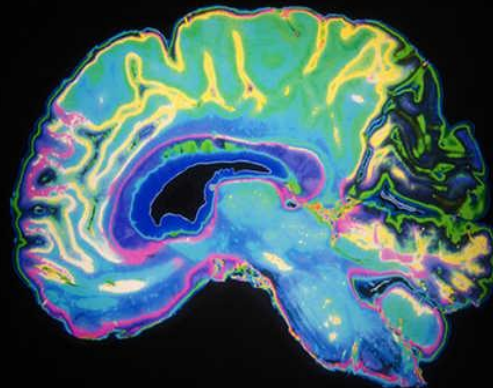
3. Les neurones non sollicités par la pensée finissent par disparaître

VRAI



Cette transformation perpétuelle du
cerveau s'appelle la **plasticité cérébrale**

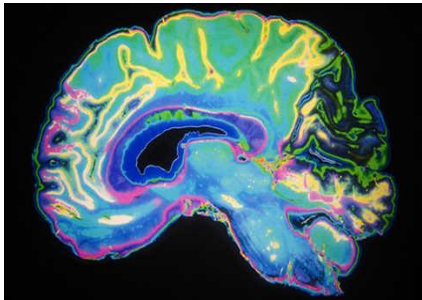
**Simplement en utilisant votre logique,
essayez d'apporter une réponse aux
questions suivantes**



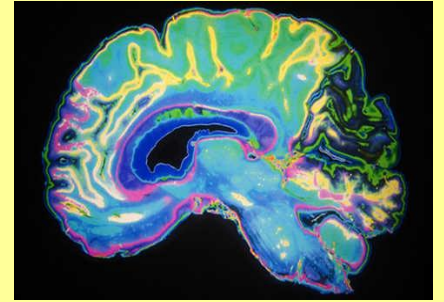
Question 1

En raisonnant à partir des neurones, êtes-vous capable d'expliquer la différence entre

« comprendre » et « retenir » ?



Réponse :



Comprendre :

C'est faire des liens entre les informations

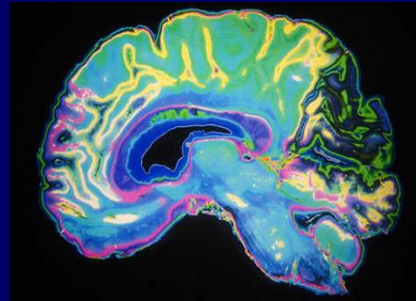
(réseaux de neurones et liens entre eux)

Retenir :

C'est être capable de les rappeler plus tard

(solidité des neurones)

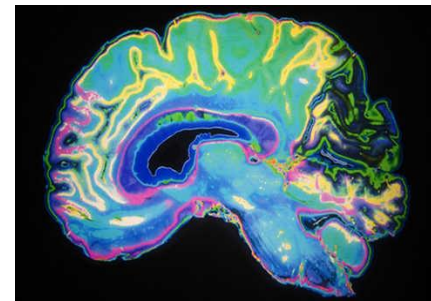
REGLE D'OR



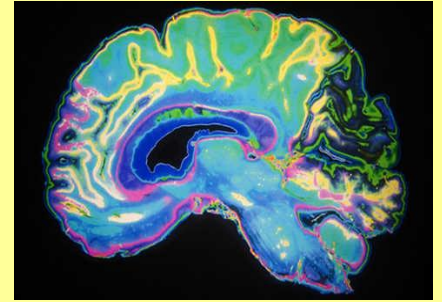
1. Il faut avoir compris pour pouvoir retenir
Ne laissez rien dans l'ombre pour comprendre
2. Plus vous connaissez de choses, plus vous êtes capables d'en comprendre de nouvelles !

Question 2

Comment expliquez-vous avec les neurones que vous pouvez avoir l'illusion de savoir en apprenant une seule fois ?



Réponse :

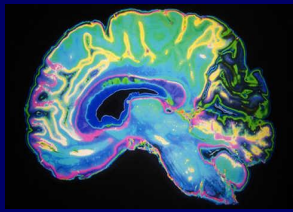


La première fois que vous apprenez :

Les neurones ne sont pas encore solidifiés

Les connections entre les neurones sont fragiles

La connaissance peut rapidement disparaître, elle devient vite difficile à récupérer. D'où l'oubli !



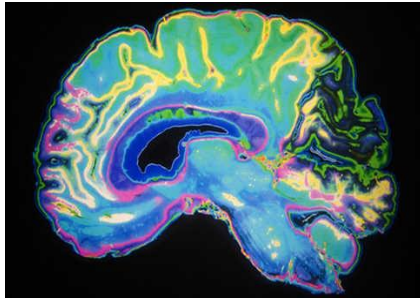
REGLE D'OR

Si vous peinez à retenir la première fois, ou à réussir à accomplir une tâche, C'EST NORMAL !

Il faut du temps au cerveau pour acquérir solidement.

La bonne nouvelle c'est que tout le monde peut y arriver

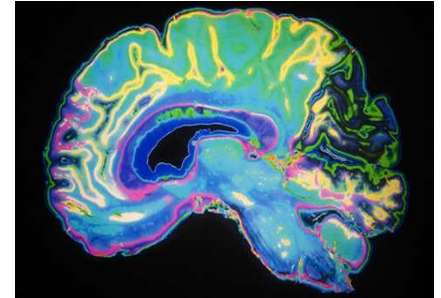
La mauvaise nouvelle, c'est qu'il faut faire l'effort de reprendre plusieurs fois dans le temps



Question

Quelle différence faites-vous entre :

1. La mémorisation passive
2. La mémorisation active

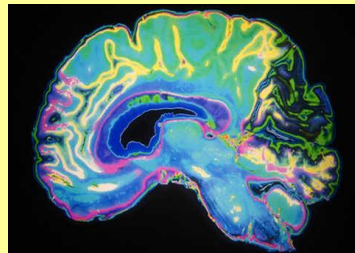


Réponse :

Mémorisation
passive

Je lis, j'essaie de
retenir

**Pas
efficace**



Réponse :

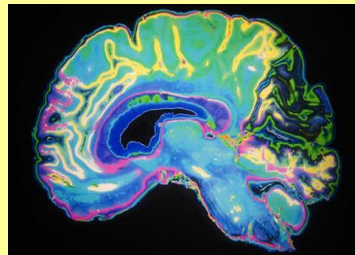
Mémorisation active

Je prépare des questions

Je m'interroge ou je me

fais interroger

Efficace



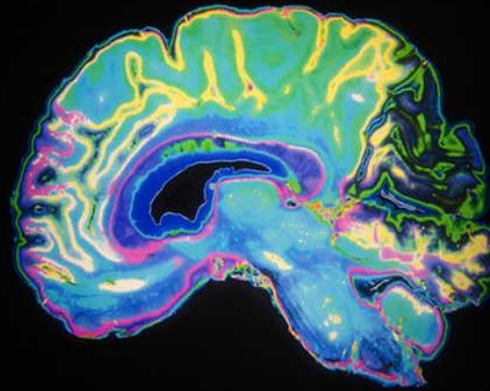
REGLE D'OR

Tout faire pour apprendre de façon active en vous posant des questions sur le cours

- . Vous vous fabriquez des questionnaires
- . Vous invitez votre professeur à en fournir
- . Vous vous interrogez à deux



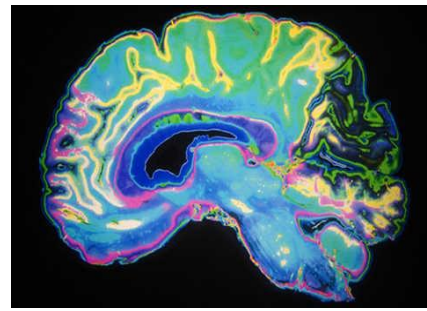
Entraînons-nous À la mémorisation active



On vous distribue un document avec 7
questions (à gauche)
Avec les 7 réponses (à droite)

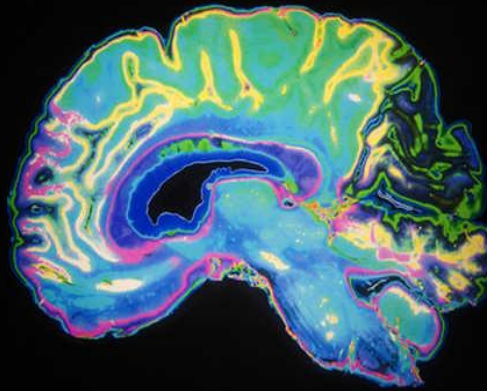
Suivez les consignes du professeur

Distribution du document avec les 7 questions



| Questions | Réponses |
|-----------|----------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |

Jeu sur

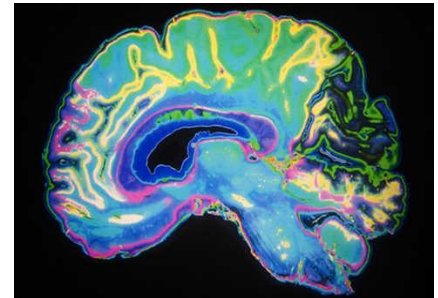


LES NEUROMYTHES

Question 1

Une personne vous dit « je me souviens très bien de cette situation ». Qu'en pensez-vous ?

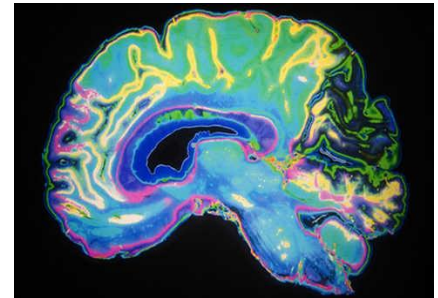
- Elle a raison
- Son souvenir s'est déformé dans le temps, aucun souvenir n'est fidèle



Question 2

Quelle part de votre cerveau utilisez-vous dans l'ensemble de vos activités ?

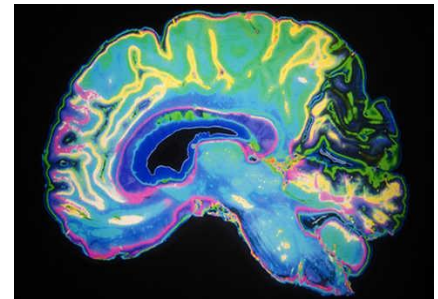
- 10%
- 50%
- La totalité



Question 3

Certaines personnes sont plutôt « cerveau droit », d'autres « cerveau gauche », selon qu'elles ont plutôt imaginatives ou pensent en raisonnant.

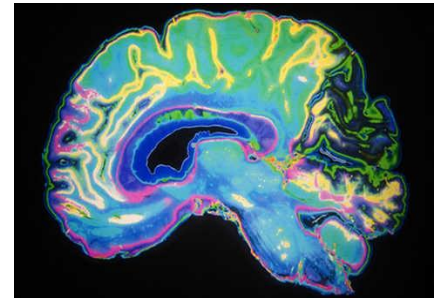
- C'est vrai
- C'est faux



Question 4

La rétine fonctionne comme un appareil photo et peut prendre l'image d'une scène, qu'elle fixe alors dans la mémoire photographique

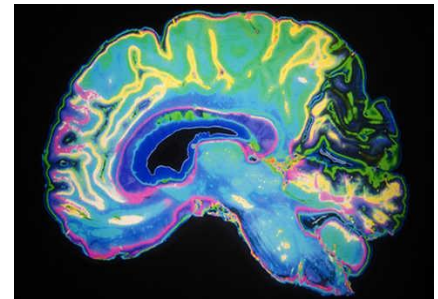
- C'est vrai
- C'est faux



Question 5

Mon (ma) camarade a plus de neurones que moi, il (elle) est capable de mieux mémoriser

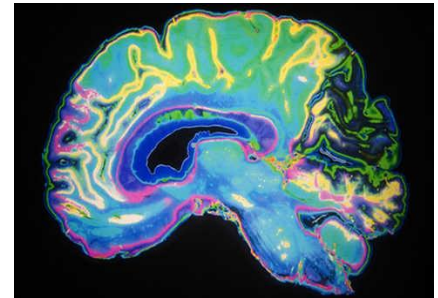
- C'est vrai
- C'est faux



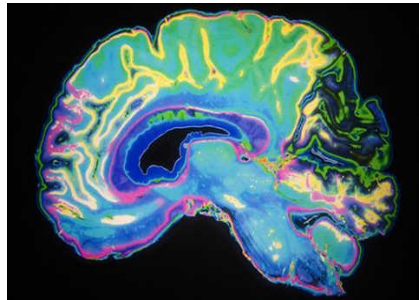
Question 6

Avec l'habitude, je suis capable de faire mes devoirs en écoutant des chansons, ou en surveillant mon téléphone portable qui est à côté de moi

- C'est vrai
- C'est faux



Comptez votre nombre de points !

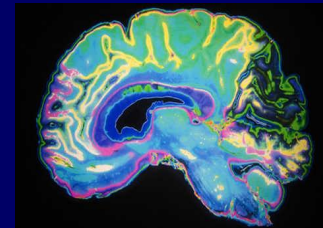


REGLE D'OR

**Il est impossible de faire deux choses
« conscientes » en même temps**

**Essayer de le faire, c'est faire mal chacune des
deux**

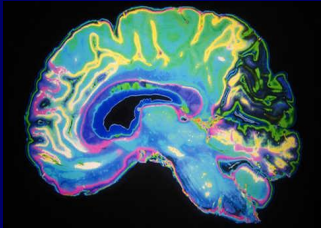
Ou s'exposer à des accidents (petits ou grands)

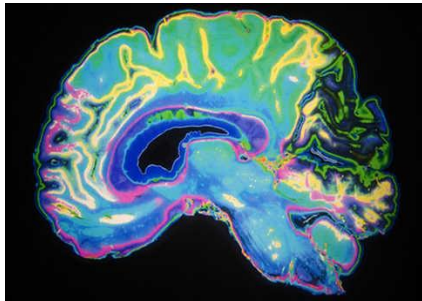


REGLE D'OR

Sur le cerveau, on raconte tout et n'importe quoi...

Il faut toujours être rigoureux sur ce qu'on affirme

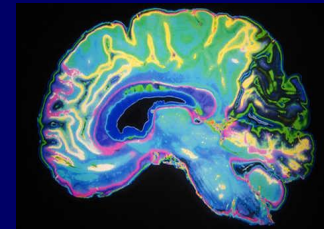


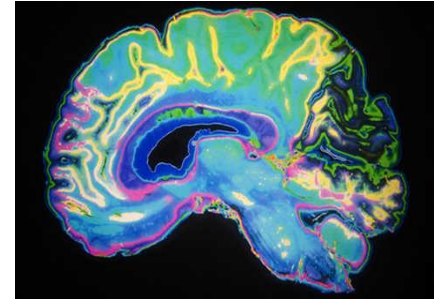


**Comment les acteurs font ils généralement
pour mémoriser leurs textes ?**

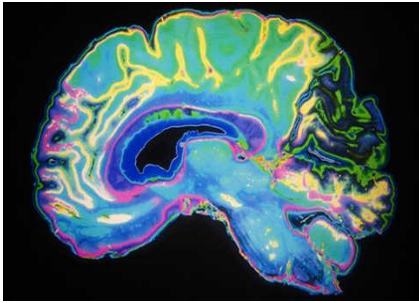
REGLE D'OR

Mémoriser à haute voix est très efficace
N'hésitez pas à le faire





**Avez-vous retenu par la méthode de la
mémorisation active ?**



**Seriez-vous capable de citer les 6 règles d'or
qui vous ont été présentées au cours de cette
séance ?**