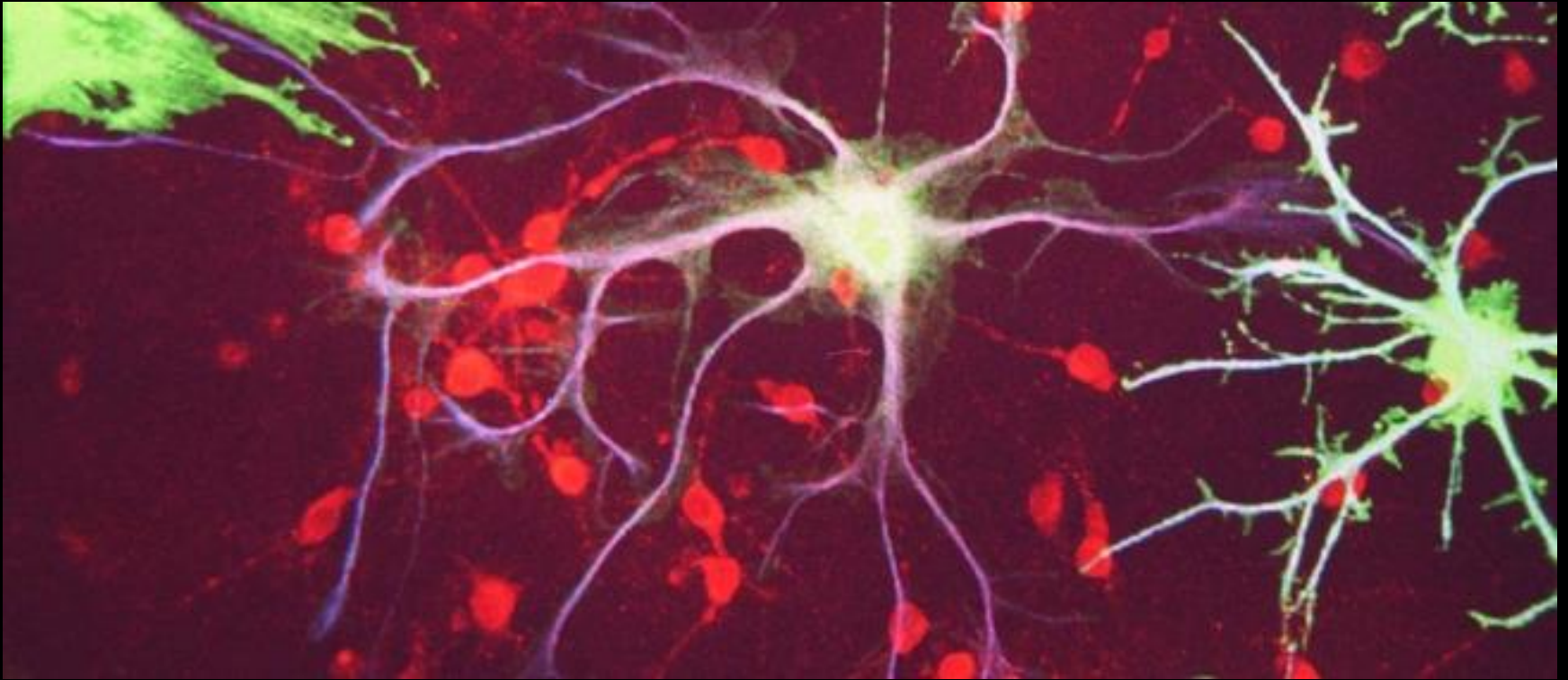


COMMENT FONCTIONNE VOTRE CERVEAU



Cycle 4
Comment faire travailler efficacement vos
mémoires ?

Réactivation du module précédent

9 questions brèves

Question 1

Comment se nomme la mémoire
des connaissances ?

Question 2

Que contient la mémoire
procédurale ?

Question 3

Est-il vrai que la mémoire de travail sert à exécuter les tâches ?

Question 4

L'oubli est-il une maladie ou un phénomène naturel ?

Question 5

Pourquoi réfléchit-on mieux
quand la mémoire procédurale
est riche ?

Question 6

Qu'appelle-t-on empan mnésique ?

Question 7

Retenir une information la première fois est souvent une illusion.
Pourquoi ?

Question 8

Citez un exemple qui montre que
comprendre et retenir sont
différents

Question 9

Qu'est-ce qu'un neuromythe ?

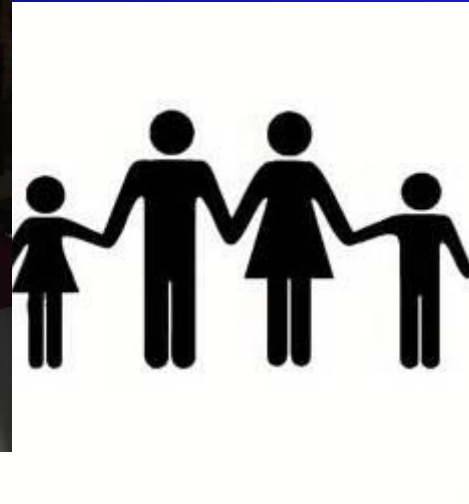
Comment faire travailler



efficacement vos mémoires

L'immense importance des mémoires

Dans la vie



L'humain



Est un être de mémoires

1^{er} exemple :

Nom

Adresse

Date de naissance

Prénoms de vos proches

Visages

Souvenirs du week-end

Projets

Pensées et opinions

Votre identité



Le sens de la vie...

N'est possible que grâce à la mémoire



2^{ème} exemple : COMPRENDRE

Ecoutez et essayez de comprendre la phrase suivante :

« La mémoire est une machine mentale qui permet de voyager dans le temps et dans l'espace »

Le secret de la compréhension

« La mémoire est une machine mentale
voyager dans le temps et dans l'espace »

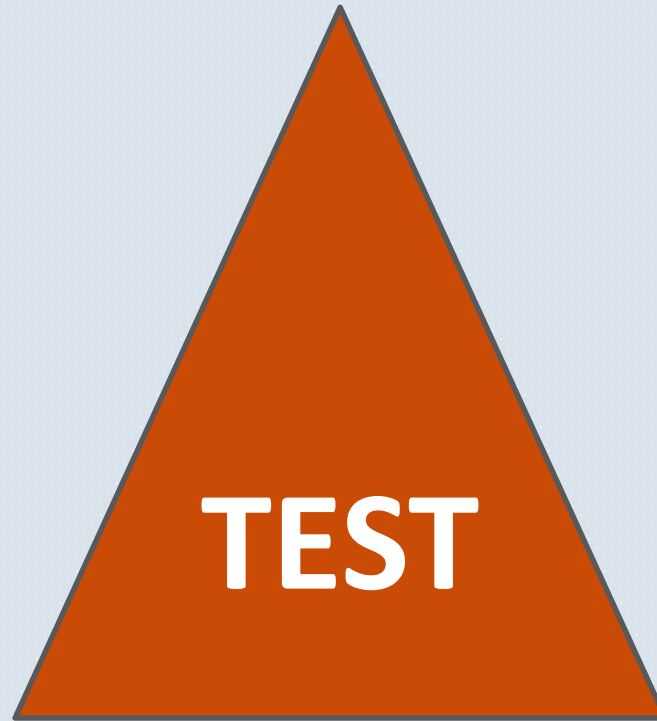
- . Mémoire de la reconnaissance des mots
 - . Mémoire du sens des mots
 - . Mémoire du son des mots

2^{ème} exemple : COMPRENDRE

Ecoutez et essayez de comprendre la phrase suivante :

« Le multitesting est une technique de remémoration à rythme expansé »

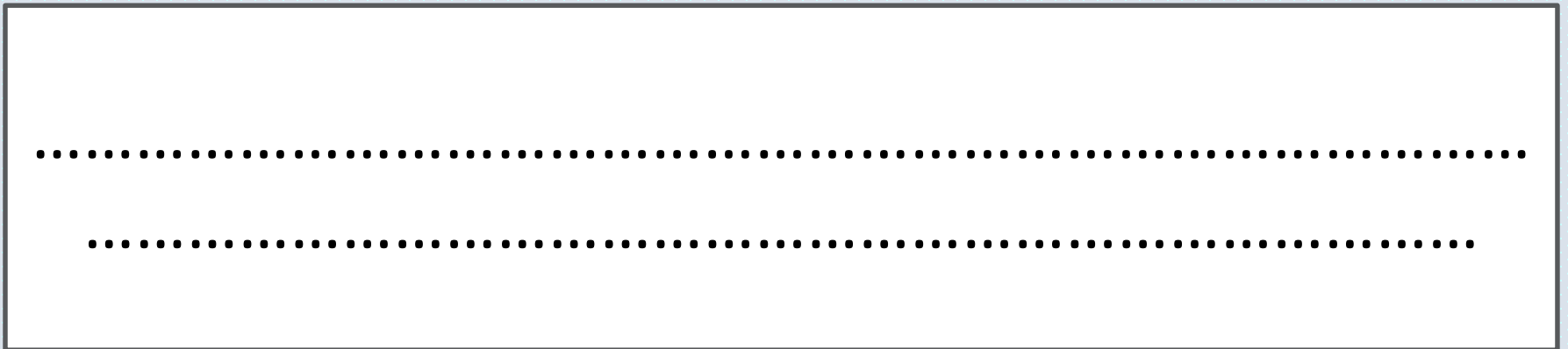
**Nous allons procéder
à un test**



Dans 10 secondes

Ecrivez la dernière phrase qu'on vous a demandé de comprendre

Sans vous aider de votre voisin !



A large white rectangular box with a black border, intended for writing. It contains two horizontal dotted lines, one near the top and one near the bottom, to guide the placement of text.

On résume :

Pour comprendre, vous avez besoin de beaucoup de mémoire !

Votre
mémoire est
votre plus bel
outil

Si vous manquez de connaissances ou d'un minimum de connaissances, vous aurez du mal à comprendre

Mais comment fonctionnent
vos mémoires ?



Test

Au cours des modules précédents,
nous avons donné 3 informations clés
sur l'oubli.

Etes-vous capable de les redonner ?

Sur l'oubli

1. Ce n'est pas une maladie
2. C'est un phénomène naturel et continu qui touche tous les individus
3. Si on se concentre quand on apprend, on oublie moins

1^{ère} règle

**CONSOLIDER LES
SAVOIRS**

Dans votre mémoire



Test, sans consulter son voisin !!!

Quelle était la première phrase que
l'on vous a demandé de retenir au
début de la séance ?

Réponse

« La mémoire est une machine mentale qui permet de voyager dans le temps et dans l'espace »

Combien de fois faut-il réapprendre pour
ne pas oublier ?

A. Une fois

A. 3 ou 4 fois

B. 10 fois

Cela dépend

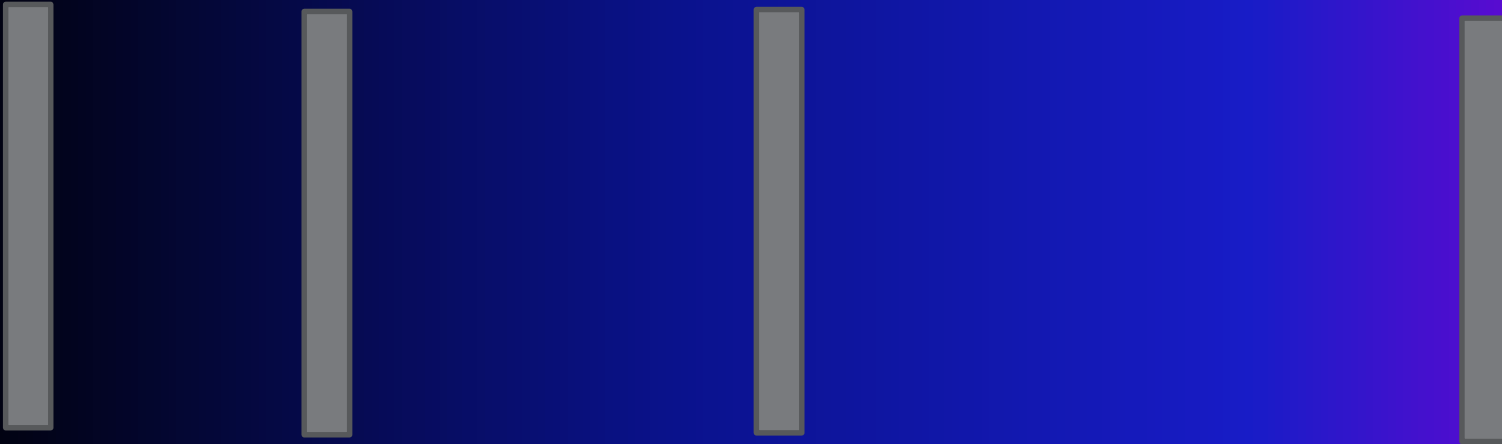
De ce qu'on apprend

De chacun

Des conditions dans lesquelles on apprend

Une précieuse astuce !

Que vous rappelle ce schéma ?



Ecrivez la même phrase sur le cerveau
avec les mots « mémoire » et « voyager »
Sans vous aider de votre voisin !



A large rectangular box with a thin black border, intended for writing. Inside the box, there are two horizontal dotted lines, one above the other, providing a guide for the placement of text.

Conclusion sur la 1^{ère} règle

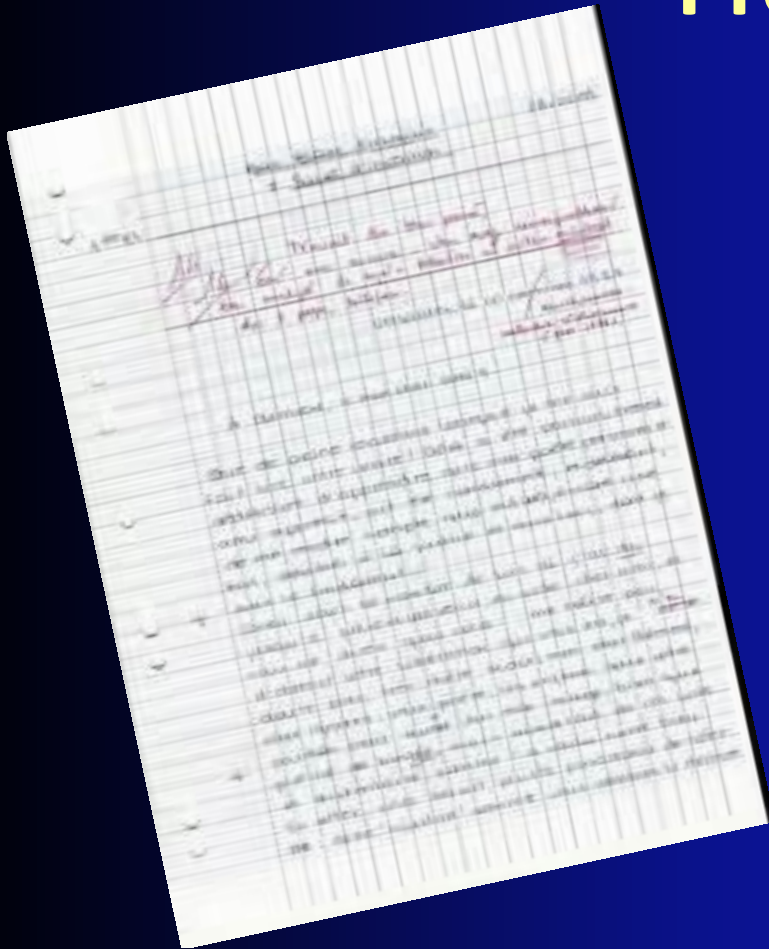
Consolider les savoirs

En les reprenant plusieurs fois

De façon de + en + espacée

En les ayant bien compris

Préparer un contrôle



Jamais la veille

Plusieurs fois

2^{ème} règle

Quelle est la meilleure manière d'apprendre ?

A. En lisant le cours

B. En se posant des questions sur le cours

Apprendre en se posant des questions

Quelle est la date de la Prise de la Bastille ?

Citez deux devoirs imposés aux citoyens par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 (art.7 et 13)

Parmi les 4 libertés énoncés par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 figurent Pensée, emploi et religion Quelle est la 4^{ème} ?

Vous cachez les réponses

et vous essayez de répondre

Apprendre en se posant des questions

Quelle est la date de la Prise de la Bastille ?	14 juillet 1789
Citez deux devoirs imposés aux citoyens par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 (art.7 et 13)	Vous cachez les réponses et vous essayez de répondre
Parmi les 4 libertés énoncés par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 figurent Pensée, emploi et religion Quelle et la 4 ^{ème} ?	

Apprendre en se posant des questions

Quelle est la date de la Prise de la Bastille ?	14 juillet 1789
Citez deux devoirs imposés aux citoyens par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 (art.7 et 13)	Obéir à la Loi Payer des impôts
Parmi les 4 libertés énoncés par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 figurent Pensée, emploi et religion Quelle et la 4 ^{ème} ?	Vous cachez les réponses et vous essayez de répondre

Apprendre en se posant des questions

Quelle est la date de la Prise de la Bastille ?	14 juillet 1789
Citez deux devoirs imposés aux citoyens par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 (art.7 et 13)	Obéir à la Loi Payer des impôts
Parmi les 4 libertés énoncés par la Déclaration des droits de l'Homme de 1789 figurent Pensée, emploi et religion Quelle et la 4 ^{ème} ?	Expression



Le célèbre acteur
Fabrice Luchini

**Utiliser sa voix pour mémoriser
Cela oblige à mobiliser son attention !**



Exercice d'interrogation

Questionneur



Répondant

Apprendre en se posant des questions oralement

Organisme anaérobie	Se dit d'un organisme qui vit en l'absence d'air
Lithosphère	Lithosphère : Partie superficielle très rigide de la Terre. Épaisseur : environ 70 à 150 km.

3^{ème} règle

**La lecture
silencieuse n'est
pas efficace pour
retenir en
mémoire.**

**Préférer à haute
voix**



Connaissez-vous la traduction en français des termes suivants anglais

(Pour ceux qui apprennent l'anglais)

Conductor	?
Library	?
To pass an exam	?

Réponses

(Pour ceux qui apprennent l'anglais)

Conductor	Chef d'orchestre
Library	Bibliothèque
To pass an exam	Réussir un examen

Comment rectifier une erreur ?

Quelle est la meilleure stratégie pour rectifier une erreur ?

- A. Disposer de la réponse dès après la question**
- B. Attendre plusieurs jours avant de connaître la réponse**

4^{ème} règle : Feedback proche

Consiste à connaître la réponse juste peu après s'être posé la question

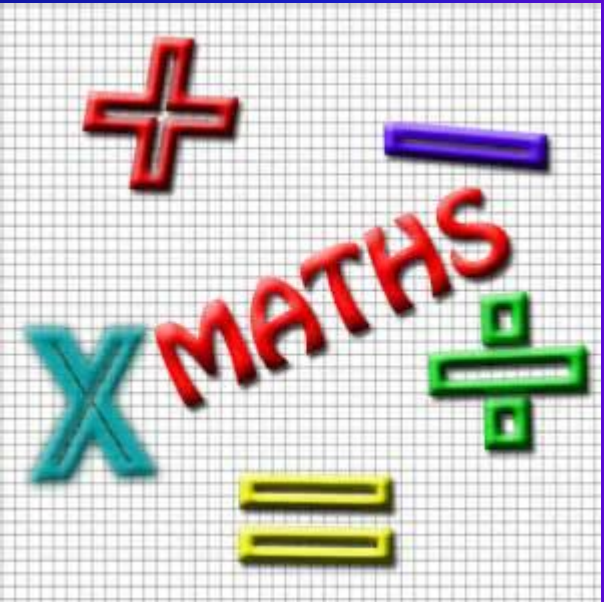
C'est une technique efficace permettant de rectifier une erreur

5^{ème} règle : L'étalement dans le temps

Pour l'acquisition d'habiletés



Automatismes





Pour s'entraîner,
le pianiste choisit-il ?

A. 4h d'affilée le même après-midi

B. 4 fois une heure sur plusieurs jours

HABILETÉ

Rapide

Exacte

Performante

S'entraîner



S'entraîner

S'entraîner

A dire le plus vite possible en s'entraînant

Douze bouses louches sur
douze douces couches

6^{ème} règle : Connaître le sens des mots pour comprendre et mémoriser

Les allergisants sont émis
par des plantes anémophiles

Organisme anaérobie

Lithosphère

Bien se concentrer pour mieux retenir

20 secondes pour retenir des mots

Par groupes de 2 élèves

Choisissez celui qui apprend les mots

Et celui qui le distrait

ATTENTION !

Colère

Rire

Peur

Tristesse

Joie

Stupéfaction

Affichage des nouveaux mots

Les deux élèves font l'exercice
Dans le plus grand silence
En se concentrant un maximum

ATTENTION !

Souvenir
Mémoire
Oubli
Cerveau
Neurone
Image

Rappel des mots

De la première liste

De la deuxième liste

Colère

Rire

Peur

Tristesse

Joie

Stupéfaction

Souvenir

Mémoire

Oubli

Cerveau

Neurone

Image

Nous avons besoin de
les savoirs plusieurs fois pour lutter contre
.....

La consolidation en mémoire est l'une des
grandes règles de la

Ne pas consolider, c'est s'exposer à bien
desdans la suite des études.

Les reprises peuvent être écartées de
..... en

Prononcer à haute permet de mieux mémoriser.

C'est la technique de la plupart des pour retenir leurs textes.

La mémorisation active est efficace, elle
consiste à se poser des sur
ce qu'on veut retenir

Pour rectifier une erreur, l'idéal est d'avoir
laassez rapidement après la
question

L'acquisition d'un geste expert, d'une habileté dans tous les de la vie, s'effectue grâce à des entraînements et étalés dans le temps

Pour bien comprendre et mémoriser, il faut
connaître précisément le des
..... et des idées.

Bien se permet de mieux
retenir. La capacité est l'une
des plus importantes compétences dans la
vie.

Fin du module 3



**Que savez-vous de votre cerveau,
qui vous permet de vivre et d'apprendre ?**