

Développer sa mémoire, techniques de mémorisation

Séquence 1 : durée, 2 heures Introduction : les mémoires...

Propos liminaire

Ce module est un module entièrement transversal. Ce qui en fait sa difficulté et sa richesse. Tout enseignant peut se l'approprier eu égard à sa matière ou l'exploiter de manière transversale. Ce n'est pas un cours de SVT ou un cours de médecine. Ce sont des outils accessibles pour les élèves sur la mémoire ou plutôt les mémoires et leur fonctionnement. Bien sûr, un enseignant de SVT peut y adjoindre des schémas sur le cerveau ou les différents organes de la mémoire, mais rappelons-le, l'idée n'est pas de faire une ou des séances de biologie, mais bien de faire des séances d'AP, loin du soutien matière. La formation a surtout pour but de faire comprendre comment fonctionnent nos mémoires et d'aider les élèves à l'employer au mieux en leur laissant notamment le choix des outils avec lesquels ils se sentiront le plus à l'aise. La liste de ces derniers n'est bien sûr pas exhaustive.

Séquence 1 : durée, 2 heures Introduction : les mémoires...

Objectifs : rassurer les élèves sur leur capacité de mémorisation, leur donner des outils pour travailler la mémorisation au quotidien, leur permettre d'être plus efficace dans la réappropriation des connaissances et dans la fixation durable de leur savoir.

Nous possédons tous plusieurs types de mémoire. Nous avons une mémoire visuelle, mémoire axée sur la vision. Nous avons une mémoire auditive, mémoire axée sur ce que nous entendons. Nous possédons enfin une mémoire kinesthésique¹ ou mémoire sensorielle, une mémoire basée sur les autres sens que la vue et l'audition. Ces trois formes de mémoire fonctionnent alternativement ou concomitamment. Selon les personnes la mémoire dominante est différente. Chez la majorité de la population, la mémoire dominante est la mémoire visuelle.

D'après une étude de l'université du Québec² à Montréal nous apprenons :

- 1% par le goût
- 1.5% par le toucher
- 3.5% par l'odorat
- 11% par l'ouïe
- 83% par la vision

Ceci résulte notamment du fait que l'humain donne une large priorité à la vision. Biologiquement nous sommes en effet "rangés" dans la catégorie des prédateurs. Le mouvement est une donnée essentielle pour nous puisque c'est par le mouvement que nous pouvons percevoir les mouvements de nos proies ou analyser nos futurs partenaires et bien sûr évaluer un danger. Une autre proportion de la population a pour dominante la mémoire auditive. Et une plus faible partie de la population donne un rôle plus important à sa mémoire kinesthésique.

¹ A rapprocher de la mémoire haptique plus spécifique au sens du toucher. Nous emploierons donc kinesthésique ou mémoire sensorielle pour évoquer une mémoire « hors la vue » et « hors l'ouïe ».

² UQAM, Université du Québec à Montréal,

http://camri.uqam.ca/moodle/moodledata/24/Cours_1/Nousretenons.ppt#256.1, Diapositive 1 ; pour une approche plus complète : Daniel PERAYA, « Entendre, voir, comprendre, Des mécanismes perceptifs aux mécanismes cognitifs », <http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/staf13/mod-1/perception/st13-1-1-96.html>

Répartition :

60% de la population a une dominante de mémoire visuelle,

30% a une dominante auditive et

10% a une dominante kinesthésique.

Toutefois bien que nous ayons une forme de mémoire dominante, nous utilisons tout de même les autres formes de mémoire. Certains souvenirs vont donc se retrouver ancrés plus facilement grâce à un sens et d'autres se retrouveront mémoriser par l'emploi d'un sens différent lié à ce souvenir. Il y a bien sûr certaines actions, certaines pratiques qui naturellement font appel à la mémoire sensorielle. Par exemple, faire du vélo, dessiner ou écrire génèrent des automatismes qui font appel à la mémoire sensorielle. Le plus bel exemple de mémoire sensorielle nous est donné par Proust dans "A la recherche du temps perdu" où il évoque les souvenirs qui rejaillissent par le fait qu'il mange une madeleine en buvant du thé. Ce magnifique texte peut être donné aux élèves pour découvrir le fonctionnement de la mémoire. C'est une excellente façon de réconcilier aussi certains élèves avec la littérature et d'exploiter différemment des outils en les extrayant de leur finalité première. Osons le dire, ce texte est tout simplement magnifique. Un enseignant de français pourra aussi se servir de ce texte de mille et une façons. Mais l'objet de la séance reste la mémoire.

Durée : 10 minutes.

Il y avait déjà bien des années que, de Combray, tout ce qui n'était pas le théâtre et le drame de mon coucher n'existait plus pour moi, quand un jour d'hiver, comme je rentrais à la maison, ma mère, voyant que j'avais froid, me proposa de me faire prendre, contre mon habitude, un peu de thé. Je refusai d'abord et, je ne sais pourquoi, me ravisai. Elle envoya chercher un de ces gâteaux courts et dodus appelés Petites Madeleines qui semblaient avoir été moulées dans la valve rainurée d'une coquille de Saint Jacques. Et bientôt, machinalement, accablé par la morne journée et la perspective d'un triste lendemain, je portai à mes lèvres une cuillerée du thé où j'avais laissé s'amollir un morceau de madeleine. Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour, en me remplissant d'une essence précieuse: ou plutôt cette essence n'était pas en moi, elle était moi. J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel. D'où avait pu me venir cette puissante joie ? Je sentais qu'elle était liée au goût du thé et du gâteau, mais qu'elle le dépassait infiniment, ne devait pas être de même nature. D'où venait-elle ? Que signifiait-elle ? Où l'appréhender ? Je bois une seconde gorgée où je ne trouve rien de plus que dans la première, une troisième qui m'apporte un peu moins que la seconde. Il est temps que je m'arrête, la vertu du breuvage semble diminuer. Il est clair que la vérité que je cherche n'est pas en lui, mais en moi. Il l'y a éveillée, mais ne la connaît pas, et ne peut que répéter indéfiniment, avec de moins en moins de force, ce même témoignage que je ne sais pas interpréter et que je veux au moins pouvoir lui redemander et retrouver intact, à ma disposition, tout à l'heure, pour un éclaircissement décisif. Je pose la tasse et me tourne vers mon esprit. C'est à lui de trouver la vérité. Mais comment ? Grave incertitude, toutes les fois que l'esprit se sent dépassé par lui-même ; quand lui, le chercheur, est tout ensemble le pays obscur où il doit chercher et où tout son bagage ne lui sera de rien. Chercher ? Pas seulement : créer. Il est en face de quelque chose qui n'est pas encore et que seul il peut réaliser, puis faire entrer dans sa lumière.

Proust - Du côté de chez Swann - A la recherche du temps perdu

Les souvenirs s'inscrivent donc en nous par rapport aux sens qui les ont créés. Mais la durée de mémorisation de ses souvenirs varie selon la méthode d'apprentissage. Nous allons donc voir durant cette formation comment fonctionnent les différents types de mémoire et par quels modes favoriser leur mémorisation et ainsi permettre de conserver plus longtemps des connaissances ou des souvenirs.

Corrélativement à ce classement des mémoires par rapport à nos sens, il existe une possibilité de classement par usage des mémoires, par contexte, voire par durée. Nous détaillerons celles-ci après un premier exercice destiné à connaître sa mémoire dominante.

Premier exercice : comment reconnaître sa mémoire dominante ?

Objectifs : mieux connaître sa mémoire dominante

Durée : 30 minutes.

Nous allons proposer deux outils.

- Le premier est plus ludique et moins scientifique mais évite que les élèves ne commencent spontanément à aller vers la forme de mémoire qu'ils pensent avoir. Il les prépare surtout au suivant qui confirmera ou non le premier.
- Le second est une suite d'affirmation que les élèves vont ou non cocher. Chaque réponse donne lieu à un point pour une catégorie de mémoire : V pour Visuel, A pour Auditive et K pour Kinesthésique.

La mémoire ayant le plus de point est la mémoire dominante.

Pour le premier donc, l'enseignant va donner une suite de mots aux élèves. Après l'énoncé de chaque mot, chaque élève note immédiatement sur un papier la première chose qui lui vient à l'esprit à l'énoncé du mot, sans réfléchir. Par exemple, si l'enseignant donne le mot « fraise », le premier mot qui peut venir à l'esprit peut-être rouge, fruit ou on peut imaginer une tarte etc. L'exercice est très rapide et très amusant. Il faut simplement donner une dizaine de mots relativement différents. Par exemple peuvent être donnés:

- Pomme
- Voiture
- Piscine
- Cheval
- Pas
- Arbres
- Maison
- argent
- poisson
- bouteille.

Une fois que les 10 mots ont été donnés, il faut alors analyser les réponses. Rappelons qu'il y a trois formes de mémoire : la mémoire visuelle, la mémoire auditive et la mémoire kinesthésique. Il suffit de compter le nombre de points pour chaque forme de mémoire. Par exemple, si en indiquant « pomme » une personne inscrit « croquer », il s'agit d'un appel à la mémoire kinesthésique, mémoire des sensations. Si après l'énoncé de « pomme » la personne inscrit « rouge », « vert » ou « jaune » c'est un appel à la mémoire visuelle. Bien sûr il peut parfois y avoir un doute entre plusieurs formes de mémoire selon le mot trouvé. Dans ces conditions il faut noter un point pour chaque forme de mémoire. Avec dix mots, il y aura sur les trois formes de mémoire une mémoire qui recueillera plus de points. Si l'on hésite sur un type de mémoire, il faut que chaque élève face confiance à son intuition. Le fait de connaître sa mémoire dominante est utile pour mieux travailler ou mieux réviser ses cours.

Passons maintenant aux affirmations.

Situation	Cocher si c'est votre cas	Valeur
Quand je lis je prononce les mots à haute voix		AA
Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche		AK
Quand je lis, je garde la bouche fermée		-A
Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet...		K
Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore		AA
Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas		V
J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé		K
Pour me rappeler d'un événement ou d'un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène		K
Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile		K
Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi		K
J'aime bien les poésies		A
Je me souviens facilement des paroles des chansons		A
Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit		A
Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaie de revoir la page où je l'ai écrit		V
Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses		K
Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer...		V
J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois		V

Situation	Cocher si c'est votre cas	Valeur
quelqu'un, je me rappelle son nom		
Pour moi le plus important chez une personne c'est son regard		V
Pour moi le plus important chez une personne c'est sa voix		A
Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport		K
Une journée sans musique est une journée vide		A
Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche résumé		V
Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs		V
Je prends plein de photos, de tout, tout le temps		V
En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fait les expériences, manipule les tubes à essai		K

Temps d'évaluation possible

Fiche d'évaluation Séquence Accompagnement Personnalisé

Nom : Prénom : Date de naissance : Classe
Date de la séance et thème de la séance :
Nom de l'enseignant :
Qu'avez-vous pensé de cette séance ?
Le temps, la durée de la séance vous ont-ils semblé adaptés ?
Avez-vous envie de réemployer certains des outils vus ?
Que comptez-vous mettre en pratique prochainement ?