

Développer sa mémoire, techniques de mémorisation

Séquence 3 : poursuites et entretien des exercices de mémorisation

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 trois : poursuites et entretien des exercices de mémorisation

Objectifs : vérifier les acquis des séances précédentes

Poursuivre l'apprentissage de techniques de mémorisation

La répétition

Objectifs : favoriser la mémoire à long terme.

C'est le processus de mémorisation par excellence. Dans l'apprentissage des langues étrangères, il est dit que pour apprendre un mot nouveau, il faut l'avoir appris et oublié sept fois. Ceci proviendrait d'un proverbe japonais : « sept fois à terre, huit fois debout ». La répétition ne suppose pas une répétition identique quant à la manière et au contenu. Par exemple, le fait d'entendre un cours pour la première fois crée le premier apprentissage. Le retranscrire à la main crée le deuxième apprentissage. Le relire, quelques jours ou semaines après crée le troisième apprentissage. Faire une fiche de synthèse du cours est un quatrième apprentissage. Relire la fiche de synthèse est un cinquième apprentissage... etc.

Pour rester dans l'image, nous pourrions expliquer ainsi pourquoi la répétition est si importante et fixe de manière durable les informations. Le propos suivant peut être donné aux élèves pour leur permettre de mieux comprendre le processus de mémorisation.

Une information est stockée en nous dans diverses parties de notre cerveau selon les types de mémoire et les utilisations. Il n'y a pas qu'une seule région de notre cerveau dans laquelle sont stockés tous les souvenirs¹. L'hippocampe, le néocortex frontal, le cervelet, les corps striés... servent indifféremment de lieux de stockage. Ce qui est important en matière de mémoire, ce n'est pas tant de savoir que nous possédons l'information que la facilité avec laquelle nous y ré accédons. Nous avons tous connu vécu cette expérience : « je sais que je le sais mais je n'arrive pas à remettre un nom dessus... ». Ce qui compte donc c'est la manière d'établir « la connexion ». Imaginons que notre mémoire soit une maison située sur un terrain laissé à l'abandon depuis plusieurs années. La première fois que nous allons de la route à la maison, nous créons un sillon et le chemin d'accès est visible. Si nous n'entretenons pas ce chemin, c'est-à-dire notre mémoire ou l'information à laquelle nous voulons accéder (le chemin de la mémoire), au bout de quelques temps, la nature reprend ses droits et il redevient difficile, voire impossible de se souvenir. En répétant l'information ou en utilisant

¹ <http://www.prevention.ch/lamemoire.htm>

des techniques de mémorisation, c'est exactement comme si nous tracions un chemin plus durable et plus rapides pour les informations. Tout comme nous déciderions de débroussailler le terrain devant notre maison ou de réaliser une allée pavée et avec le temps de créer par exemple une véritable route. En s'entraînant et en employant les bons outils, nous créons de véritables autoroutes pour les informations et l'accès à nos mémoires est très rapide et durable.

Physiologiquement, c'est effectivement via l'acétylcholine que le « message » est transmis entre les neurones. De fait, plus la répétition du message est fréquente et plus le chemin est rapide. Bien que certaines substances ou l'âge détruisent certains neurones, ce qui compte véritablement, c'est le nombre de synapses entre ceux-ci, de « chemins » en quelque sorte. Il est donc toujours possible de construire de nouvelles voies pour nos souvenirs et informations. Un exemple simple et un bon exercice à employer avec les élèves concerne le vocabulaire. Il est bien sûr toujours possible d'apprendre durant sa vie de nouveaux mots. Le dictionnaire le Robert compte 75000 entrées pour le Grand Robert et 60000 pour le petit Robert. En fin de 3ème, le vocabulaire fondamental du français s'élèverait à 3725 mots et 2500 à la fin du primaire². Pour faire apprendre de nouveaux mots, il est possible en séance d'AP de constituer quatre équipes d'élèves pour une session de scrabble. Avec une subtilité : une équipe aura en charge le X, une autre le W, une le K et une le Y. Dès le départ, il sera donné à chaque équipe la lettre qui lui est attribuée. Les équipes auront aussi accès au dictionnaire, mais seulement pour la lettre attribuée. Ils donneront bien sûr la définition du ou des mots trouvés.

Durée : une dizaine de minutes sur l'explication. 30 minutes pour l'exercice.

Le rythme

Objectifs : favoriser la mémoire à long terme.

Cette technique fait référence à un autre sens que la vue (pour une fois !). L'idée est de frapper l'imagination par une rythmique. La technique est très utilisée déjà à l'école, par exemple pour l'alphabet ou au théâtre. La poésie facilite l'apprentissage de celle-ci. C'est aussi un bon moyen d'attirer des enfants vers la littérature. Ce peut être un des exercices à donner sur plusieurs séances. Le concours d'enseignants en français, philosophie ou histoire peut être une aide et il pourra leur être demandé de courts textes ou des poèmes à proposer en séance d'AP. La tirade de Hamlet dans « Hamlet » dans Shakespeare peut être choisie³ ou « Les notes sur le football » de Pierre de Coubertin⁴ ou un poème issu du programme du baccalauréat. Si les élèves renâclent et trouvent cela difficile, il suffit de les mettre au défi de pouvoir réciter le texte suivant en ne l'ayant entendu qu'une seule fois. Il y a dix lignes mais en étant attentif, tout un chacun est capable de le retenir à vie en se concentrant.

« Faute d'un clou
L'on perdit le fer,
Faute d'un fer
L'on perdit la monture,
Faute d'une monture
L'on perdit le héros,
Faute d'un héros
L'on perdit la bataille.
C'est ainsi que l'on perdit un royaume,
Faute d'un clou. »⁵

² <http://www.ien-sannois.ac-versailles.fr/spip.php?article269>

³ William Shakespeare, Hamlet, Acte III, scène 1, 1603.

⁴ Pierre de Coubertin, Notes sur le football, 8 Mai 1897

⁵ Georges Herbert. La date d'attribution du poème est 1651, ce qui doit correspondre à sa publication car l'auteur présumé est né en 1593 et mort en 1633...

Il suffit ensuite de songer à disposer les informations à retenir comme un poème ou une chanson. C'est un lien évident avec les acronymes.

Durée : de 20 à 40 minutes selon les textes choisis. Un temps de travail de mémorisation sur les textes est possible.

Les acronymes

Objectif :

- mieux développer la mémoire à long terme.
- retenir dans l'ordre des éléments complexes.

Tout le monde connaît les conjonctions de coordination. Mais où est donc Ornica ? Elles peuvent se réduire en "mouais donc" : « MOEDONC ». Pour se souvenir de divers points techniques ou d'un ordre précis, on peut songer à créer un sigle, son propre symbole de mémorisation. Par exemple, pour se souvenir de l'ordre des premiers ministres de Louis XIII et Louis XIV, il suffit de penser à une station de radio : « RMC » : Richelieu-Mazarin-Colbert. Et le simple fait de le dire une fois, grave la règle à vie dans notre mémoire. Cela devient un jeu de trouver ainsi un ordre. Nous rejoignons d'ailleurs là une des techniques de la mémoire eidétique.

La finalité de la mémorisation est de pouvoir réemployer de manière efficace, rapide et pratique des informations apprises.

L'avantage des acronymes est de fixer durablement celles-ci et d'en permettre une restitution aisée. Les acronymes sont aussi très utiles car ils permettent d'obtenir une mémorisation rapide, sitôt que l'on a trouvé « son » acronyme.

Bien sûr, cela ne fonctionne pas pour des pages entières et est surtout efficace pour des informations par exemple que l'on mélange ou des informations techniques que l'on a du mal à retenir. L'acronyme permet de structurer sa mémoire.

Pour s'entraîner, voici les planètes du système solaire : MVTMJSUNP. A chacun de trouver sa phrase et de la proposer ensuite au reste de la classe.

Durée de l'exercice : une bonne vingtaine de minutes. Il faut donner la consigne, laisser un temps de recherche et évaluer la restitution avec les élèves.

La scénarisation

Objectif : mieux développer la mémoire à long terme.

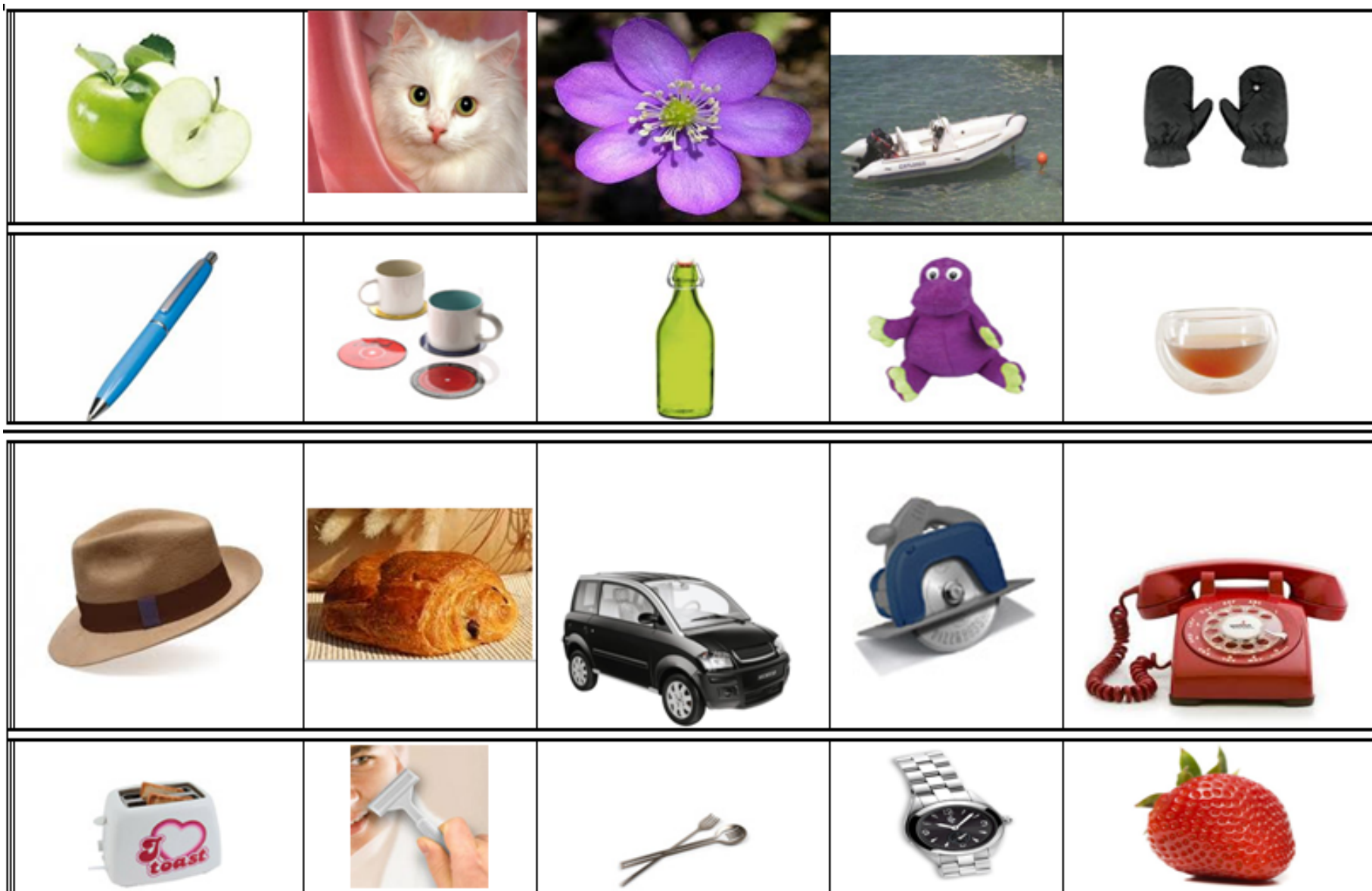
Il s'agit pour retenir un grand nombre d'informations, d'inventer un lien ou une histoire entre les éléments. Pour comprendre la méthode, quelques exercices simples sont de bons alliés.

L'enseignant va tout d'abord présenter aux élèves sur une seule feuille ou une diapositive une vingtaine d'images d'objets différents. La feuille ou diapositive est montrée pendant une minute sans consigne particulière. Le but de l'exercice est d'arriver à mémoriser le plus d'objets en une minute. Une fois que la minute d'observation est écoulée la diapositive est retirée ou l'image ou la feuille cachée. Les participants ont alors deux minutes pour inscrire sur une feuille tous les objets qu'ils ont pu mémoriser. La seconde fois, l'enseignant va justement proposer aux élèves de procéder à une scénarisation entre les objets⁶. On observera bien sûr une éventuelle progression des scores. Comme pour les exercices précédents, un élève volontaire peut venir le faire devant la classe. Ce qui a aussi l'avantage de travailler la prise de parole en public ou la confiance en soi et de créer une émulation⁷.

Durée de l'exercice : 20 minutes. -Temps d'évaluation possible

⁶ Voir supra

⁷ Les feuilles d'objet peuvent aussi être employées pour entraîner la mémoire eidétique





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 ?
Avez-vous utilisé des outils appris dans les séquences précédentes ?
Pourriez-vous redonner certains des outils ou éléments vus ?
Les outils employés et appris durant les séances précédentes, ont-ils selon vous fonctionné ?
Qu'avez-vous réellement mis en pratique depuis le début des séances ?