

Mémoriser

Les rythmes

Brainstorming, étudiant vous utilisez votre mémoire tous les jours.

Questions ?

Vous êtes vous déjà interrogé sur

- **son fonctionnement ?**
- **les moyens/techniques de mémorisation ?**

Vous a t-on déjà parlé des **rythmes de la mémoire** ?

Exercice test....sur vous !

Lisez rapidement les mots de la liste suivante, une fois l'un après l'autre et dans l'ordre, en cachant avec une petite carte chaque mot que vous venez de lire. A moins d'être un champion de la mémorisation, vous ne pourrez pas les mémoriser tous, pas même la moitié : contentez-vous de faire de votre mieux. A vous de jouer !

- **Maison**
- **corde**
- **plancher**
- **montre**
- **mur**
- **Shakespeare**
- **verre**
- **anneau**
- **toit**
- **et**
- **Arbre**
- **De**

- **ciel**
- **le**
- **route**
- **table**
- **le**
- **crayon**
- **de**
- **fleur**
- **et**
- **douleur**
- **de chien**
- **et**

Réponses et questions supplémentaires

Notez autant de mots que possible pour la première question,

puis passez aux questions 2 à 6.

1) Notez autant de mots que possible et si possible dans l'ordre.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) Combien de mots du début de la liste avez-vous notés avant de commettre la première erreur ?

.....
.....

3) Vous êtes-vous rappelé de mots figurant plusieurs fois dans la liste ? Si oui notez-les.

.....
.....
.....

4) Combien de mots de la fin de la liste avez-vous notés ?

.....
.....
.....

5) Vous êtes-vous souvenu d'un mot ressortant d'une façon frappante par rapport aux autres.

.....
.....

6) Combien de mots du milieu de la liste avez-vous notés en excluant ceux que vous aviez notés en réponse aux précédentes questions ?

.....
.....

- **Maison**
- **corde**
- **plancher**
- **montre**
- **mur**
- **Shakespeare**
- **verre**
- **anneau**
- **toit**
- **et**
- **Arbre**
- **de**

- **ciel**
- **le**
- **route**
- **table**
- **le**
- **crayon**
- **de**
- **fleur**
- **et**
- **douleur**
- **de chien**
- **et**

Résultats et analyses

Toutes les personnes qui font l'exercice 1 se souviennent des mots suivants

- 1 à 7 mots du début de la liste
- 1 à 2 mots de la fin de la liste
- la plupart des mots qui apparaissent plus d'une fois (« le » et « de »)
- le mot qui ressort (« Shakespeare »)
- relativement peu de mots du milieu, si tant est qu'ils s'en souviennent

Pourquoi ces résultats se ressemblent-ils tous ?

Ce tableau d'ensemble montre que la mémoire et la compréhension ne fonctionnent pas de la même façon : tous les mots sont compris, mais ils ne sont pas tous mémorisés.

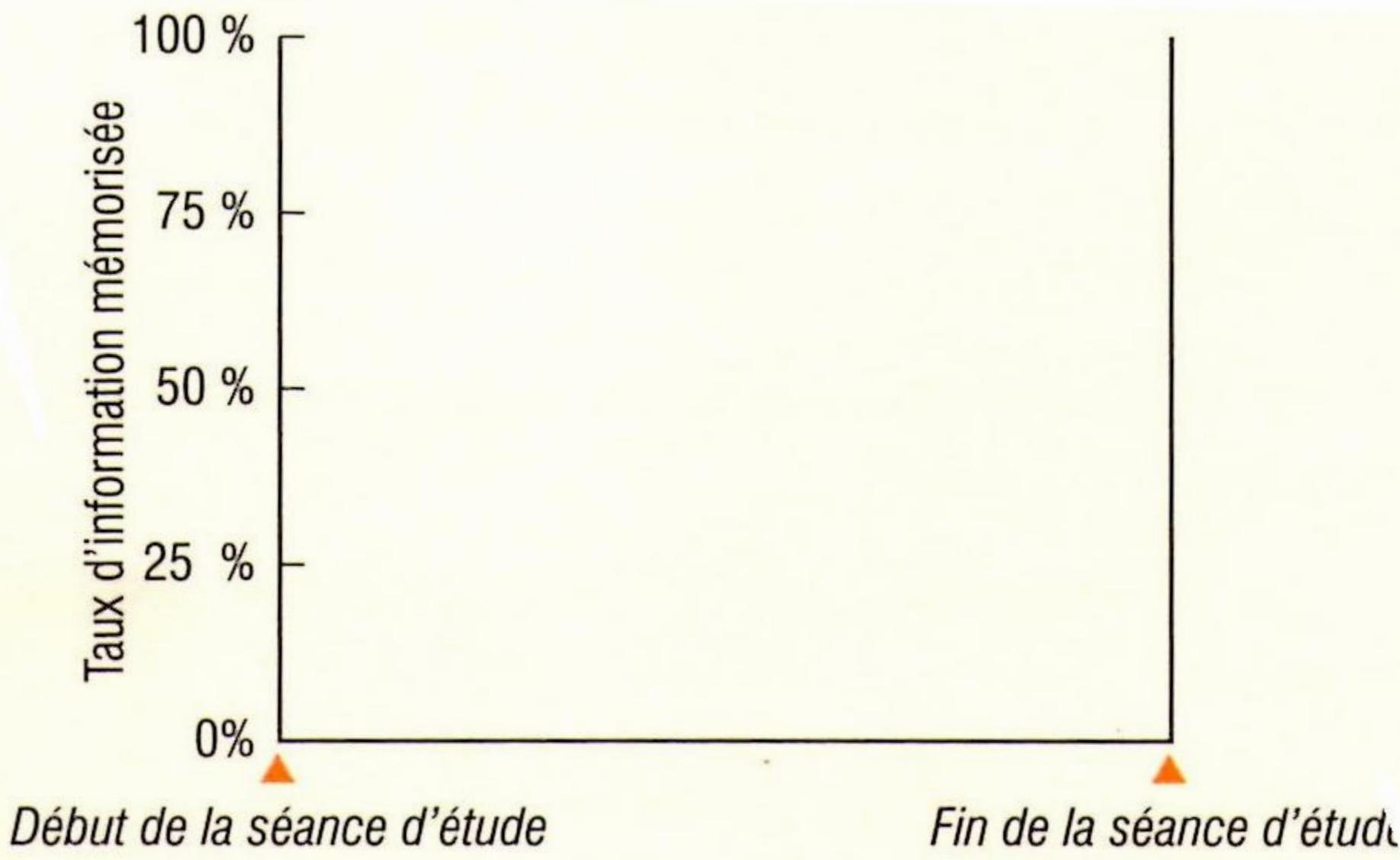
La capacité de mémorisation des informations que nous comprenons dépend de plusieurs facteurs :

- Nous retenons plus les informations étudiées au début d'une séance de travail et les dernières informations étudiées que celle du milieu.
- Nous retenons davantage les informations liées entre elles soient par des rimes , la répétition, ou tout moyen qui fassent appel aux cinq sens. Dans l'exercice 1, on note la répétition des mots « le », « de », et « et » , les mots ayant un lien entre eux sont « arbre » et « fleur » ou « maison » et « toi ».

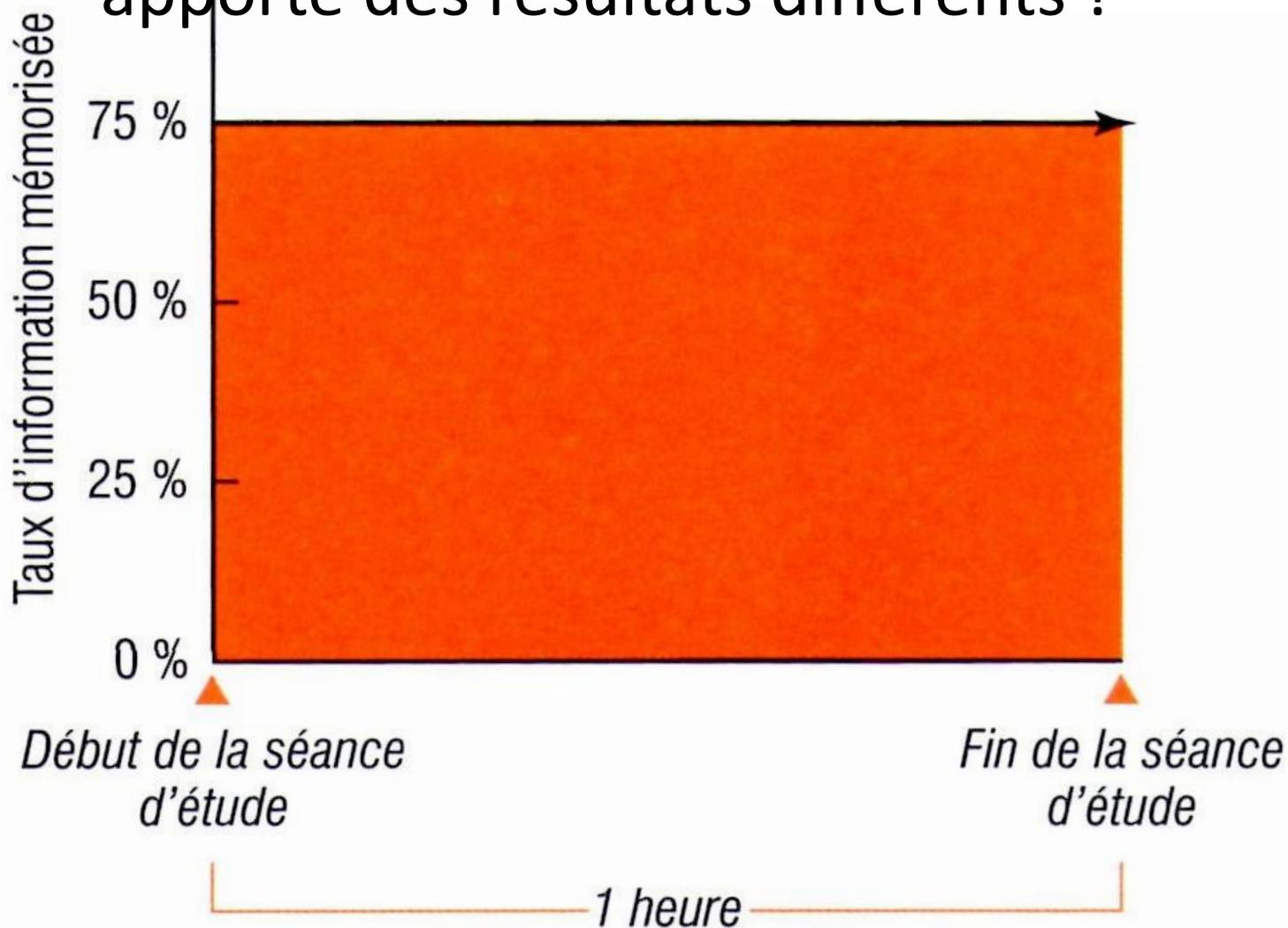
Qu'en pensez-vous ?

de la mémorisation pendant une séance d'étude ?

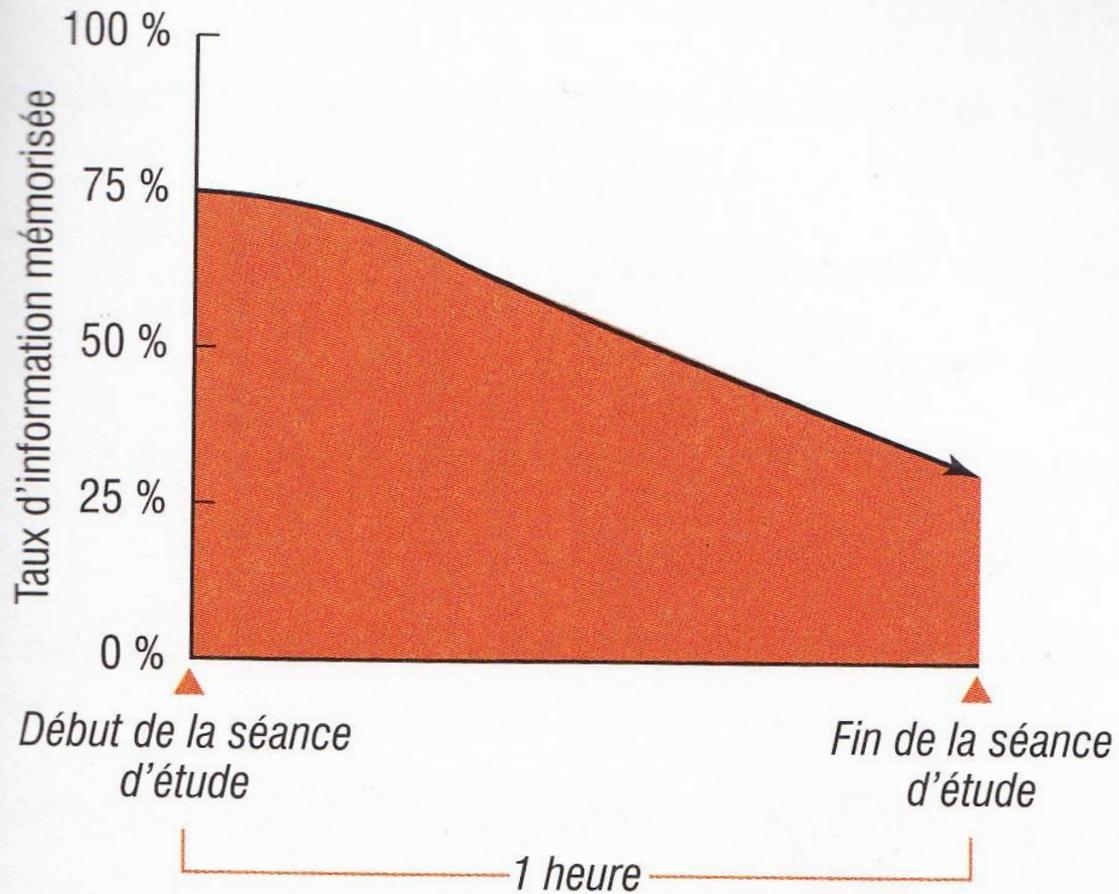
- Sur le graphique, tracez une ligne ou une courbe représentant la quantité d'informations que vous estimez pouvoir mémoriser pendant une séance d'apprentissage, une séance de cours.
- La ligne verticale gauche représente le début de la séance, la ligne horizontale du bas la non mémorisation (oubli total) et la ligne du haut représente la mémorisation parfaite des informations.



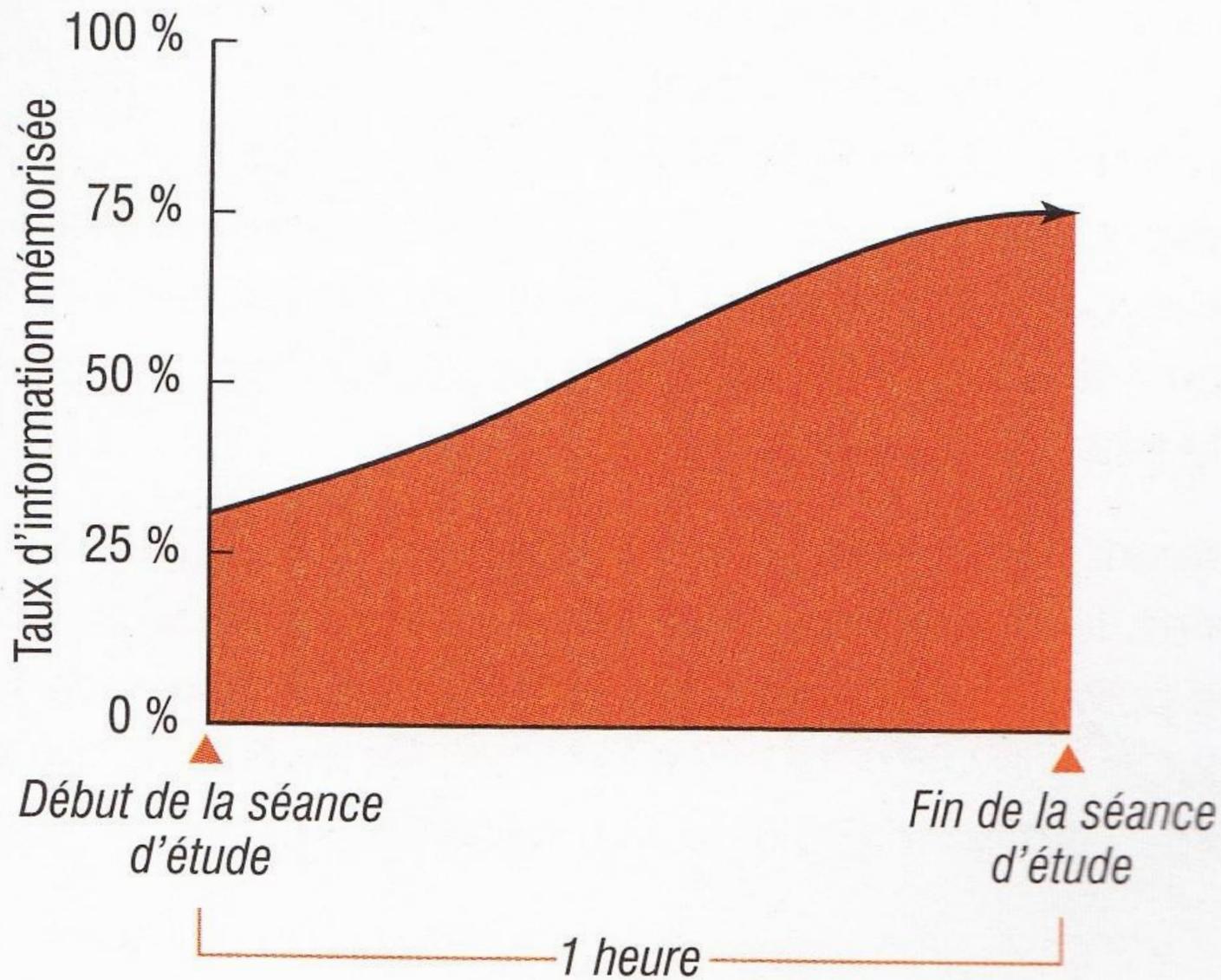
A cette même questions trois personnes ont apporté des résultats différents !



Graphique 4.1a La personne « a » pense que sa mémorisation est constante pendant la séance.



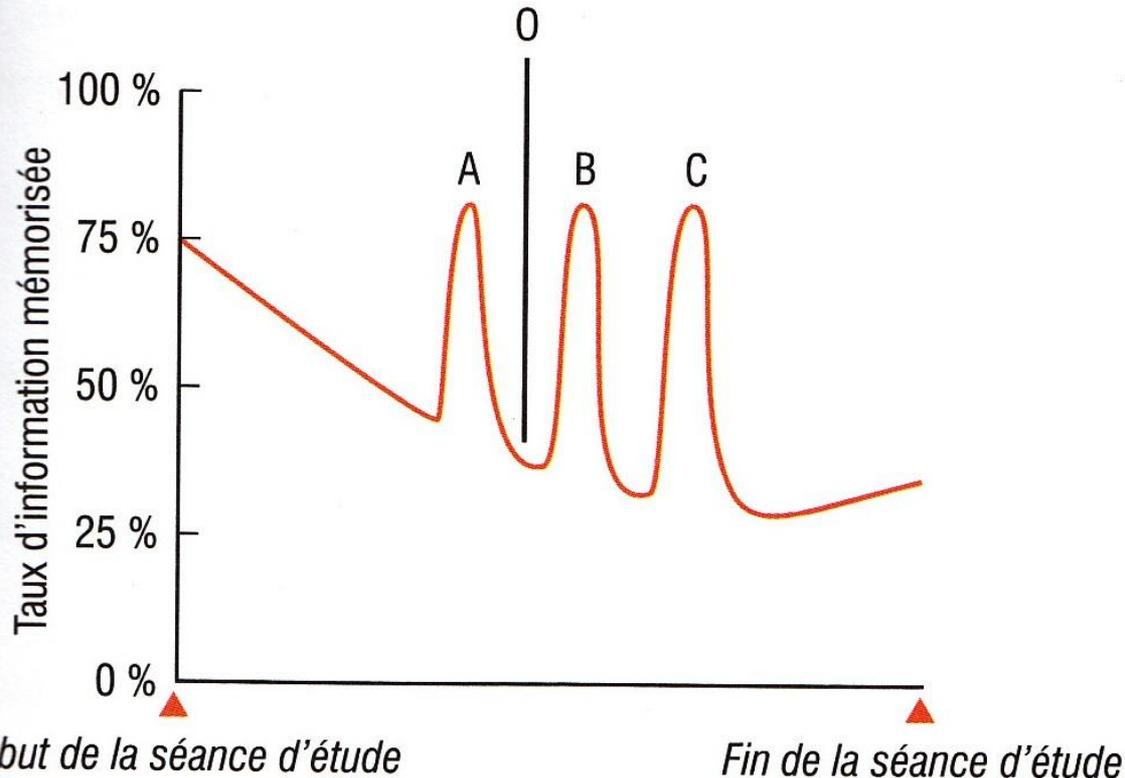
Graphique 4.1b La personne « b » pense se souvenir davantage des éléments mémorisés au début de la séance et moins de ceux de la fin.



Graphique 4.1c La personne « c » pense qu'elle a mémorisé plus d'informations à la fin de la séance.

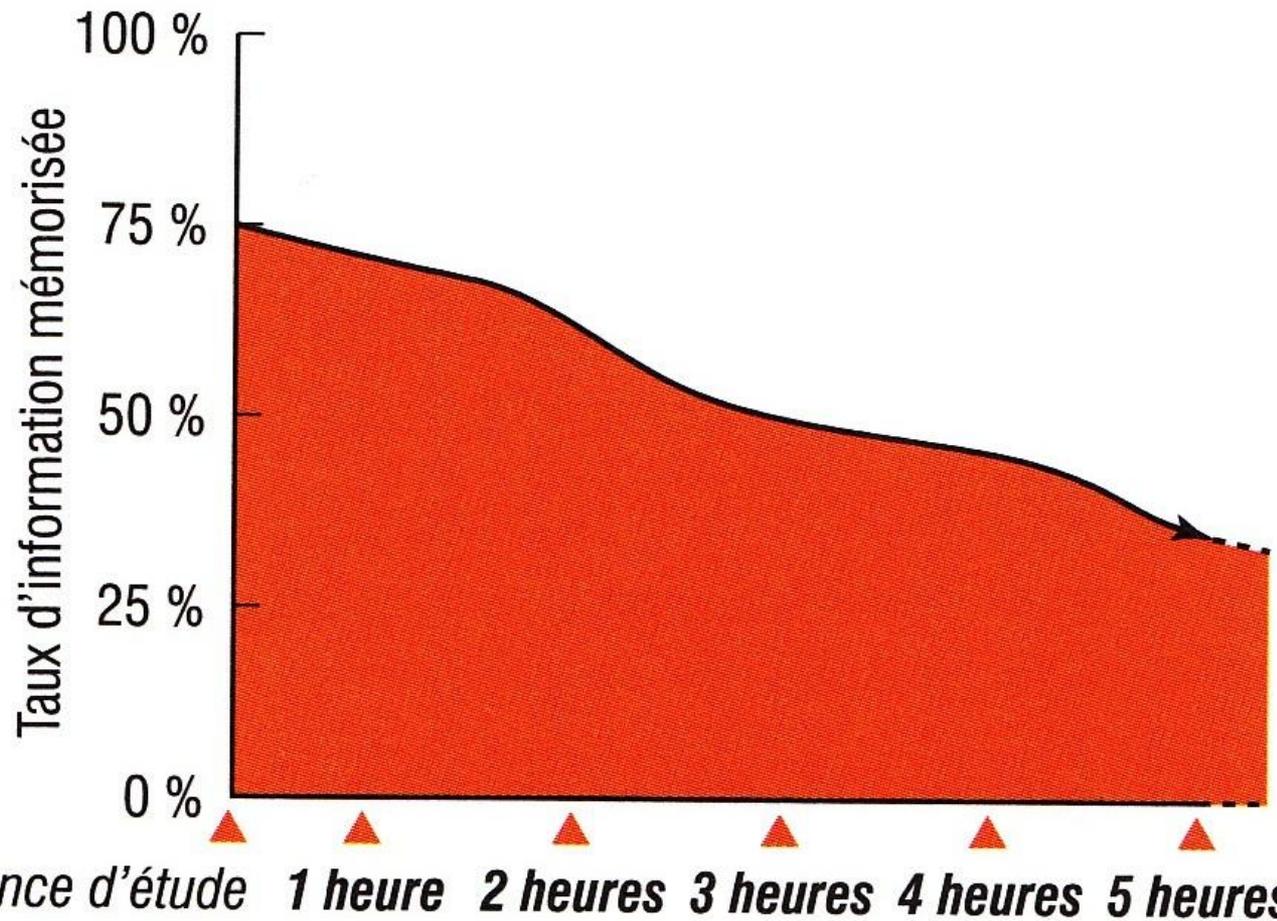
D'après les tests, quel est en fait **le rythme de la mémoire sur une séance de 1 heure de cours ?**

et vous constater la remontée en fin de séance !



Graphique 4.2 Le graphique montre que nous mémorisons davantage au début et à la fin d'une séance qu'au milieu. Nous nous souvenons davantage des éléments qui sont associés ou liés entre eux (points A, B, et C) et les éléments frappants ou uniques (O).

Les résultats de ces exercices mettent en évidence la différence de fonctionnement de la mémoire et de la compréhension à mesure que se déroule la séance de travail : tous les mots sont compris, mais seuls quelques uns seront mémorisés. C'est pourquoi tant de personnes oublient ce qu'elles ont étudié au bout de quelques heures de travail même si elles ont compris ce qu'elles lisaient. La mémorisation diminue progressivement si vous n'accordez pas au cerveau quelques instants de repos. Voir graphique ci-dessous.

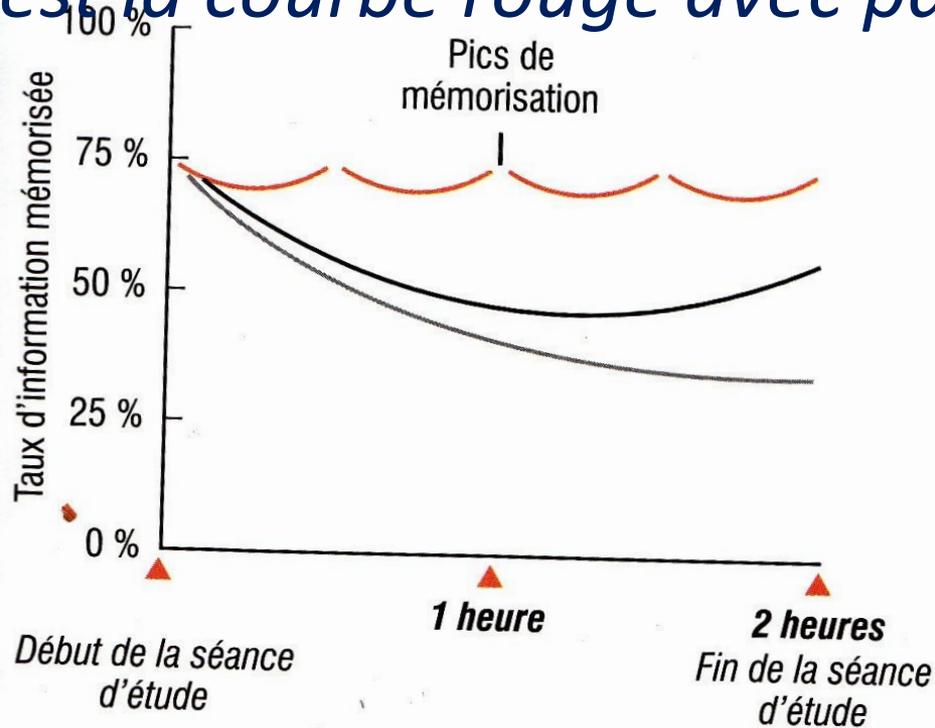


Graphique 4.3 La mémorisation diminue tout au long de la séance si vous n'accordez pas de pauses au cerveau.

**Comment
mémoriser ?**

Faites des pauses !

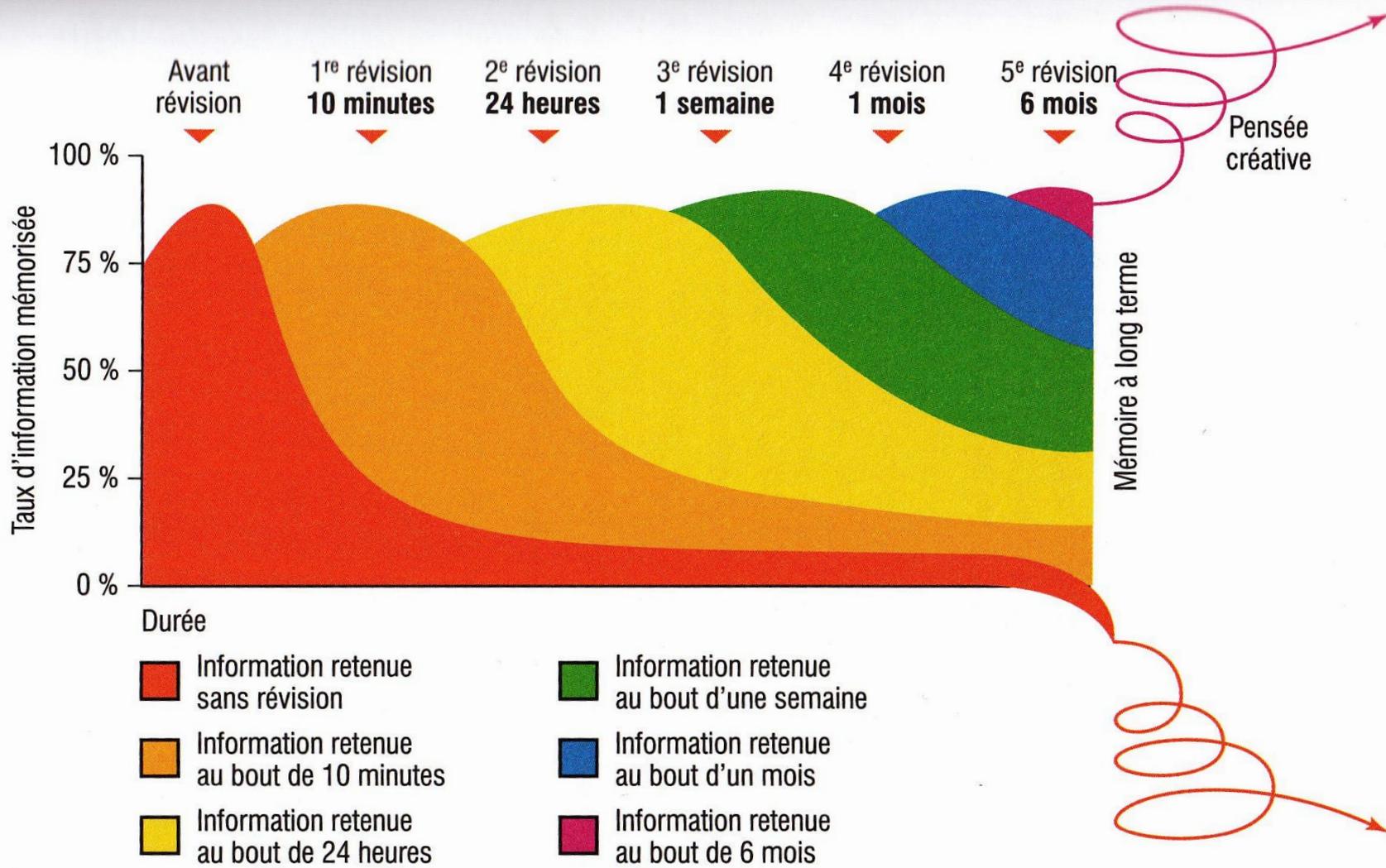
*Graphique sur une séance de 2 heures de cours.
L'optimum est la courbe rouge avec pauses.*



- Courbe de mémorisation pendant la séance d'étude interrompue de pauses
- Courbe de mémorisation en l'absence de pause pendant une séance d'étude de 2 heures
- Courbe de mémorisation en l'absence de pause pendant une séance d'étude de deux heures et lorsque que celle-ci dure plus de 2 heures

Graphique 4.4 Mémorisation avec pauses et sans pauses :
une séance d'étude de 20 à 50 minutes optimise la relation
entre compréhension et mémorisation.

**Comment respecter le
rythme de votre
mémoire... pour être le
plus performant pour
les révisions ?**



Graphique 4.8 Des révisions espacées judicieusement permettent de maintenir un taux élevé de mémorisation.