



# LA PASSOIRE

## 154

| Journal hebdomadaire du tutorat niçois |

## Mémoriser en P1

Salut à tous, cette semaine la Passoire revient avec un numéro spécial sur la mémoire.

Dans ce premier article, je vais essayer de t'aider, de te donner des méthodes pour mieux apprendre tes cours. Cet article n'est pas là pour te faire culpabiliser en te disant que tu fais mal les choses mais uniquement pour t'aider !

Pour écrire cet article, je me suis basée sur mes cours de psychologie cognitive de l'année et sur des études scientifiques mais il est aussi important de noter que dans l'apprentissage, nous sommes tous différents donc écoute toi aussi.

### Les méthodes classiques et connues

Certaines des méthodes les plus connues pour apprendre un cours, que vous utilisez sûrement, ont été démontrées pas ou peu efficaces par des études scientifiques. Ces méthodes sont : surligner un cours, le lire passivement, faire des fiches avec le cours sur les yeux... Pour comprendre pourquoi ce n'est pas aussi efficace que vous le croyez, je vais me baser sur 2 concepts fondamentaux pour la mémorisation.

#### 1- Active recall = *rappel actif*

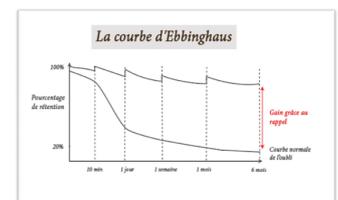
Ce premier concept se base sur le fait d'être un maximum actif quand on travaille un cours et surtout que c'est plus efficace de *faire sortir* des informations de sa mémoire que d'en *faire entrer*. Tu vas comprendre dans les prochaines phrases.

Tout d'abord, il est primordial que tu commences par comprendre la notion que tu veux apprendre, cela sera

d'autant plus facile pour toi. Je dirais même qu'on ne peut pas apprendre sans comprendre. Deuxièmement, l'une des méthodes les plus efficaces pour apprendre, c'est de se tester. Dans ton cas, fais un max de QCMs, les tutorats... Tu ne peux pas réussir sans ça. Cela te permet de consolider tes acquis, de voir les détails que tu n'avais pas vus, d'ancrer les informations dans ta mémoire... De plus, crée des liens entre les cours, n'hésite pas utiliser des mnémotechniques, même s'ils sont farfelus ! Ne te contente pas de juste lire tes cours, pose toi un maximum de questions et essaie d'y répondre !

Enfin, j'aimerais te parler de la méthode qu'on pourrait dire de fractionnement. Le cerveau humain retient mieux des informations courtes. Mieux vaut 2 informations courtes qu'une information longue. Cela permet d'avoir une vision plus nette dans sa tête et donc de mieux retenir !

#### 2- Space repetition = *répétition espacée*



Tu vois bien que travailler un cours une seule fois n'est pas du tout suffisant. Il faut le revoir plusieurs fois et espacer tes séances de révision. Il existe une courbe de l'oubli et il faut essayer d'aller à l'encontre de celle-ci. Quand on découvre un cours, on le voit de manière rapprochée, puis plus on s'éloigne, plus on peut espacer.

Si je peux conseiller des applications/logiciels qui se basent sur ces concepts : Quizzlets, Anki, Zorbi... et probablement d'autres que je ne connais pas.

J'espère t'avoir aidé et bon courage !!

Loria

## Qu'est-ce que la mémoire et comment fonctionne t elle ?

La mémoire est la fonction qui nous permet d'intégrer, conserver et restituer des informations pour interagir avec notre environnement (voilà pour la petite définition toute bête que tu connais déjà...) Mais sais tu qu'il existe plusieurs types de mémoires et que ces dernières ne fonctionnent pas sur les mêmes schémas de réseaux neuronaux ? Voyons ensemble desquelles il s'agit !

### #1 La mémoire de travail (ou mémoire à court terme)

C'est la mémoire du présent, elle permet de manipuler et de retenir des informations pendant la réalisation d'une tâche ou d'une activité : elle est sollicitée en permanence . Tu l'utilises par exemple pour retenir un numéro de téléphone le temps de le noter, ou retenir le début d'une phrase le temps de la terminer. D'ailleurs, on appelle 7, le nombre magique car on estime que le nombre de chiffres, de lettres, ou de mots qu'une personne peut restituer immédiatement dans l'ordre proposé est égal à 7, plus ou moins deux (on parle de l'empan verbal).



### #2 La mémoire sémantique :

C'est celle du langage et des connaissances sur le monde et sur soi. Elle se construit et se réorganise tout au long de notre vie, avec l'apprentissage et la mémorisation de concepts génériques (sens des mots, savoir sur les objets), et de concepts individuels (savoir sur les lieux, les personnes...).

### #3 la mémoire épisodique :

Celle des moments personnellement vécus (événements autobiographiques), celle qui nous permet de nous situer dans le temps et l'espace et, ainsi, de se projeter dans le futur.



### #4 : La mémoire procédurale :

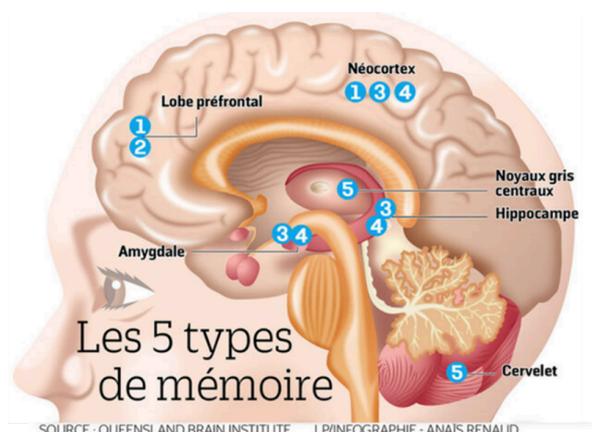
La mémoire procédurale est la mémoire des automatismes. Elle permet de conduire, de marcher, de faire du vélo ou jouer de la musique sans avoir à réapprendre à chaque fois. Cette mémoire est particulièrement sollicitée chez les artistes ou les sportifs pour acquérir des procédures parfaites et atteindre l'excellence. Ces processus sont effectués de façon implicite, c'est-à-dire inconsciente : la personne ne peut pas vraiment expliquer comment elle procède, pourquoi elle tient en équilibre sur ses skis ou descend sans tomber. Les mouvements se font sans contrôle conscient et les circuits neuronaux sont automatisés.



### #5 La mémoire perceptive :

La mémoire perceptive s'appuie sur nos sens et fonctionne la plupart du temps à l'insu de l'individu. Elle permet de retenir des images ou des bruits sans s'en rendre compte. C'est elle qui permet à une personne de rentrer chez elle par habitude, grâce à des repères visuels. Cette mémoire permet de **se souvenir des visages, des voix, des lieux.**

Ici sur ce schéma tu peux voir les différentes zones du cerveau qui sont sollicitées selon le type de mémoire :)



- 1 Mémoire sensorielle
- 2 Mémoire de travail
- 3 Mémoire sémantique
- 4 Mémoire épisodique
- 5 Mémoire procédurale



## Quelles sont les pathologies en lien avec la mémoire ?

Les troubles de la mémoire concernent soit la capacité à mémoriser un fait nouveau soit la capacité à retrouver un souvenir, soit les deux.

La perte de mémoire, ou amnésie, peut se situer à différents niveaux :

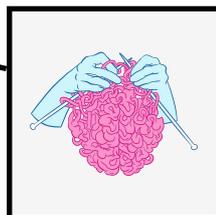
- **l'amnésie rétrograde** : oubli des souvenirs antérieurs au début de la maladie, c'est-à-dire des faits anciens ;
- **l'amnésie antérograde** : L'amnésie concerne des faits récents alors que la mémoire des faits anciens est conservée
- **l'amnésie lacunaire** : perte de mémoire concernant une certaine période pendant une perte de connaissance, une crise d'épilepsie... Les autres souvenirs restent intacts.

### Les "trous" de mémoire occasionnels

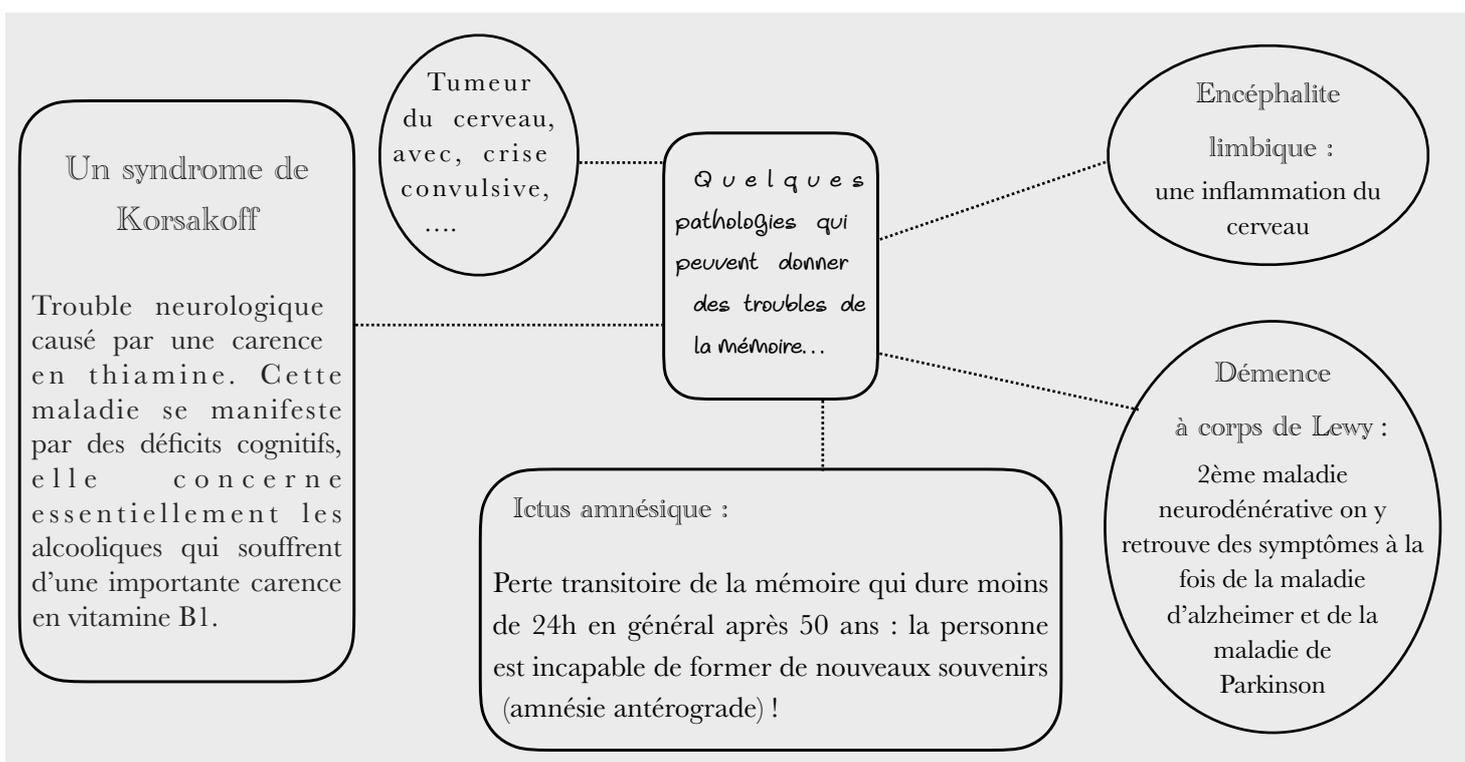
L'oubli est nécessaire pour l'équilibre du cerveau, permettant à ce dernier de sélectionner les informations qui peuvent être éliminées de façon à ne stocker que les informations utiles.

Les oublis occasionnels sont de plus en plus fréquents avec l'âge mais ils peuvent aussi augmenter en cas de stress ou de dépression.

Mais quand l'oubli des détails ne se fait pas on appelle ça l'hypermnésie !



En revanche, les troubles de la mémoire sont plus graves lorsqu'ils sont en rapport avec une maladie et ils nécessitent un bilan. Ils peuvent être alors d'apparition lente et progressive dans les maladies chroniques ; mais parfois ils sont de survenue brutale en cas de traumatisme crânien ou de maladies aiguës.



## Jeux : Sudoku

							3	
		3	5		9	1	4	
		5	3		1		6	7
7	3				6		2	
1		9	4		8	3		6
	5		7				8	1
2	8		1		5	6		
	9	1	6		7	2		
	6							

### Recette - Granola Bowl

Pour ce numéro spécial sur la mémoire, nous te proposons une recette énergisante pour le petit déjeuner ou le goûter. C'est rapide et facile et c'est délicieux. Le granola se conserve très bien donc tu peux le garder longtemps et tu peux en faire à l'avance.



#### Ingrédients

- ♦ Fromage blanc
- ♦ 100 g de Flocons d'avoine
- ♦ 80g de flocons de soja
- ♦ 20g de billes soufflées de quinoa (facultatif)
- ♦ 100g de noix, amandes, noisettes...
- ♦ Banane
- ♦ Kiwi
- ♦ Miel
- ♦ 1 cuillère a soupe de matière grasse



Préchauffe le four à 170°C.

Dans un saladier, mélange les flocons d'avoine, de soja, les billes soufflées de quinoa. Ajoute les noix que tu peux concasser. Mets une cuillère de miel ou plus si désiré et la matière grasse.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson étale le granola. Enfourne pendant 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes.

Laisse refroidir.

Dans un bol, mets du fromage blanc avec des fruits frais et du granola.

*Loria*

Retrouve-nous sur les réseaux :



La Passoire Niçoise



la\_passoire\_nicoise



Tu peux aussi lire le journal sur le forum :  
<https://www.carabinsnicois.fr/phpbb/viewtopic.php?f=781&t=56337>