

15 Juin, 2022

Découvrez des stratégies pour optimiser votre mémoire?



Avec le progrès phénoménal de la technologie, même s'il est vrai que l'information est plus accessible par le biais de l'internet, il faut souligner que **les mauvaises conceptions** dans divers domaines ne se sont pas évaporées avec cette accessibilité. Par exemple, dans le domaine de la psychologie cognitive (apprentissage), la majorité des personnes pensent que la mémoire se détériore en vieillissant, ce qui est erroné. Un adolescent n'a pas nécessairement une meilleure santé cardiovasculaire qu'un homme de 30 ans dans le cas où ce dernier est un athlète professionnel; parallèlement un adolescent n'a pas une meilleure mémoire qu'une personne adulte qui l'exerce. Ainsi, la mémoire peut s'améliorer avec l'âge uniquement si un ensemble d'action est performé pour garder la mémoire dans un niveau de fonctionnement optimal.

PENSÉE LUMIÈRE

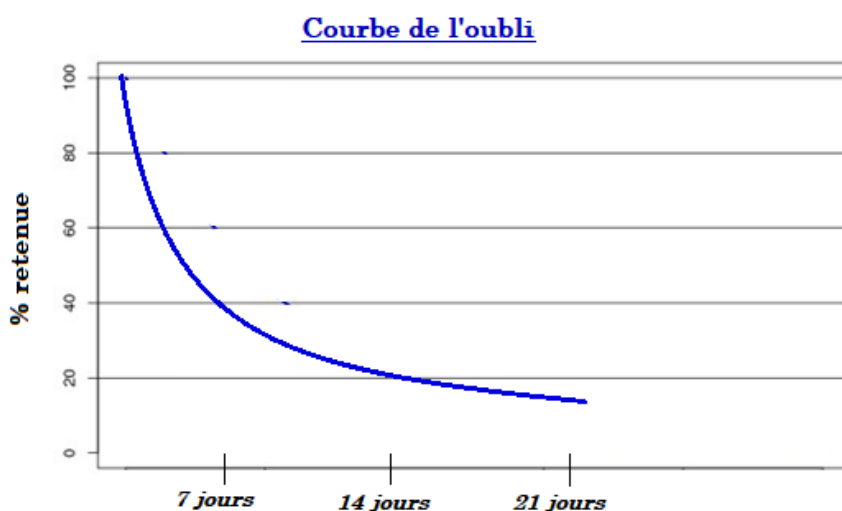
La mémoire peut s'améliorer avec l'âge uniquement si un ensemble d'actions est performé pour garder la mémoire dans un niveau de fonctionnement optimal.

D'abord, mentionnons que tout individu a 2 types de mémoire : une mémoire à long terme et à court terme. La mémoire à long terme est permanente et est constitué de bons souvenirs d'enfance ou des sujets bien appris alors que la mémoire à court terme est **limitée** et correspond à toute nouvelle information qui vient d'être apprise.

Une étude menée par Herman Ebbinghaus, psychologue allemand hautement reconnue pour ses travaux sur la mémoire à révéler les données suivantes :

Temps après une connaissance nouvellement apprise	% de l'information oubliée	% de l'information retenue
1 jour	46 %	54%
7 jours	65%	35%
14 jours	79%	21%
21 jours	81%	19%
28 jours	82%	18%

L'information oubliée par un individu peut être représentée une courbe exponentielle ou la plus grande partie de la matière oubliée se réalise après une journée.



STRATÉGIE APPLIQUÉE

Voici 3 stratégies extraites d'une liste qui se trouvent dans [le Guide Lumière 2](#). Elles te permettront d'optimiser le fonctionnement de ta mémoire et peuvent être appliquées aussi bien par des étudiants que des professionnels et des leaders dans leur domaine respectif; toutefois des exemples relatifs aux domaines scolaires seront majoritairement utilisés.

A-Optimisation de la mémoire en classe ou dans ton lieu de travail

1. Focus

Focus dérive d'un mot latin qui signifie foyer ou point de rencontre. Effectivement, en optique, la lumière est focalisée ou concentrée en un point de rencontre par le biais de miroir ou de lentilles pour obtenir une image nette. Parallèlement, dans le domaine scolaire, la concentration sur un sujet, sur un concept a pour objectif l'apprentissage.

Si, par exemple, il n'y a pas de focus ou de concentration sur une instruction donnée dans un cours de math alors il ne peut avoir d'apprentissage, ni de compréhension et, donc la capacité à mémoriser devient très minime.

PENSÉE LUMIÈRE

S'il n'y a pas de focus sur une instruction donnée dans un cours de math alors il ne peut avoir d'apprentissage, ni de compréhension et, donc la capacité à mémoriser devient très minime.

La première étape de la mémorisation est donc d'éliminer les distractions pour se focaliser ou se concentrer sur l'instruction enseignée ou le sujet qu'on étudie.

2. Compréhension

Laquelle des 2 phrases ci-dessous est-il plus facile à mémoriser?

1. *ελιοτὲ εἰνυ τᾶς ληλοσ εἰ*

2. **Le soleil est une étoile**

Il est évident que c'est la deuxième phrase. Les 2 phrases sont identiques du point de vue grammatical mais d'un point de vue mathématique, la première phrase diffère par une réflexion par rapport à l'axe verticale ce qui la rend plus difficile à comprendre et ainsi minimise la capacité de mémorisation. L'information reçue doit donc faire du sens pour être mémorisée.

PENSÉE LUMIÈRE

L'information reçue doit faire du sens pour être mémorisée.

Dans les mots du Dr. Edward Bolles : « On se souvient de ce qu'on comprend »

Il y a en effet une très forte corrélation entre la compréhension et la mémorisation.

Un concept compris est beaucoup plus facile à mémoriser.

3) PENSE (réfléchis à la manière la plus simple de te souvenir)

Une fois la compréhension d'un sujet ou d'une notion a été acquise, une étape majeure de la mémorisation a été atteinte. Toutefois, la mémoire qui s'est formée en une journée ne durera pas toute la vie; il **faut penser stratégiquement à la garder**. Je le répète : tu dois être intentionnel et penser stratégiquement pour préserver en mémoire ce que tu as appris et compris.

Par exemple, dans le cas des nombres, réfléchis de la manière la plus simple à les regrouper. Ainsi, le numéro de téléphone 237.24.11 est plus facile à retenir en 2 nombres soit le 237 et le nombre 2411 que si les chiffres doivent être mémorisés individuellement 2,3,7,2,4,1,1

Équipe de Consultants LMS



À propos

La mission du Centre LMS est d'aider les élèves à exceller ou à se surpasser en mathématiques et en sciences par une amélioration continue de leurs résultats. La reconnaissance, au niveau provincial et national, de l'expertise de son équipe lui a permis devenir le leader de file des services de tutorat et la Référence en stratégies d'apprentissage!

Références

Rank, J. (2017). Learning curve. Psychology Encyclopedia

Stickgold, R. (2007). Sleep, Learning and Memory.

Woolfolk, A. (2003). Educational psychology. Seventh, edition