



Extrait du SVT Lorris

<http://clg.lorris.svt.free.fr/spip.php?article18>

# La mémoire

- Ressources pour tous -



Date de mise en ligne : vendredi 28 août 2009

---

Copyright © SVT Lorris - Tous droits réservés

---

## Quel est ton type de mémoire ?

Tu te demandes parfois pourquoi tu passes un temps fou sur des cours sans arriver à rien retenir, alors que ton copain, lui, s'en souvient si facilement !

Peut-être que tu n'utilises pas la méthode qui convient le mieux à ton type de mémoire ?

Comment connaître ton type de mémoire ?

<dl class='spip\_document\_3 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'> <a href="IMG/pdf/Quel\_est\_ton\_type\_de\_memoire.pdf" title='PDF - 33.4 ko' type="application/pdf">

### Questionnaire pour connaître le type de mémoire.

Voici une liste d'affirmations dans ce questionnaire.

- ▶ Coche les cases blanches uniquement si tu te reconnais dans la phrase.
- ▶ Sinon, laisse l'affirmation et passe à la suivante.
- ▶ A la fin, totalise les croix obtenues dans chaque colonne.

### Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse !

On a rarement un seul type de mémoire.

Repère ton type principal et n'hésite pas à utiliser également des méthodes qui correspondent à un autre type de mémoire.

### La majorité de tes réponses est dans la 1° colonne.

Tu as besoin de "voir", **tu as une mémoire visuelle.**

Ta mémoire enregistre ce que tu vois.

Tu te rappelles facilement ce qui est écrit au tableau, les illustrations, les photos du manuel, les schémas. Tu as facilement en tête une "image" de ta page de cours.

Tu apprends mieux quand tu as eu des explications nettes et précises pendant le cours, quand on a utilisé des comparaisons et des images pour te faire comprendre les choses.

Le moindre détail est important pour toi. Tu aimes comprendre comment les choses fonctionnent, et les images t'aident à le faire.

### Ce qui peut t'aider :

Repère le plan et les mots-clés du cours. Réécris les au brouillon pour représenter un "squelette" de ton cours.

Regarde bien tous les schémas, graphiques, courbes du cours.

Essaye de résumer ton cours sous forme d'images, de croquis, de mots clés reliés par des flèches, d'images mentales, surtout s'il s'agit d'idées compliquées.

**La majorité de tes réponses est dans la 2° colonne.**

Tu as besoin "d'entendre", **tu as une mémoire auditive.**

Ta mémoire enregistre ce que tu entends.

Tu vas souvent à l'essentiel sans te perdre dans les détails.

Tu apprends mieux si les explications sont courtes et bien résumées. Trop de détails t'impatiente.

Avant de mémoriser, tu as besoin de trier les idées principales.

Des idées compliquées ne te font pas peur, au contraire, tu trouves ça intéressant.

Tu arrives à te concentrer au point de ne plus rien entendre.

Ceux qui t'entourent se plaignent parfois car tu n'entends rien quand on t'appelle ! Par contre, trop d'agitation et de bruit autour de toi t'empêchent d'entendre ta "petite voix intérieure" !

**Ce qui peut t'aider :**

Tu apprends facilement en discutant.

Tes cours te paraîtront plus clairs si tu poses des questions à des personnes qui en savent plus que toi, ou si tu essayes de les expliquer clairement à des personnes qui n'en ont jamais entendu parler.

Reformule ton cours avec tes mots à toi : expliquer, ce n'est pas réciter par coeur !

Pour mémoriser, explique ce que tu dois retenir à haute voix à quelqu'un ou à toi-même. Et même, éventuellement, enregistre-toi et réécoute-toi !?

**La majorité de tes réponses est dans la 3° colonne.**

Ce que tu "ressens" t'aide à te souvenir, **tu as une mémoire kinesthésique.**

Priorité à ce que tu ressens.

Tu es très sensible aux émotions, aux événements, aux ambiances.

Tu as besoin de toucher, de manipuler, de faire toi-même des expériences pour bien comprendre et retenir.

## La mémoire

---

Tu sens d'instinct les réponses aux problèmes mais tu ne connais pas toujours le "pourquoi", et tu as souvent du mal à expliquer tes raisonnements.

Selon le professeur pour lequel tu travailles, tu n'es pas motivé ou concentré de la même façon.

### **Ce qui peut t'aider :**

Fais en sorte que LE cours devienne TON cours très personnel :

Essaye de trouver des rapports entre le cours et des choses que tu as vécues ou connues, avec des souvenirs personnels.

Fais des associations d'idées et pose toi la question "A quoi ça me fait penser que je connaisse bien ?".

Tes émotions naissent à partir de tous tes sens, et notamment à partir du toucher.

Alors n'hésite pas à manipuler des objets pendant que tu apprends, ou bien essaie de faire certains mouvements discrets qui rythmeront ton apprentissage.