

T.D 17 : Savoir mémoriser un document (I)

Objectifs :

1. Connaître la faculté de la mémoire
2. Connaître les deux types de mémoire : à long terme et à court terme
3. Savoir comment faciliter la mémorisation

CONTENUS :

LES SECRETS DE LA MEMOIRE

Il est bien connu que la mémoire est une faculté qui oublie. En un mois, il est même probable que l'on aura oublié 98% des notions qui nous sont enseignées si aucun effort particulier de mémorisation n'est entrepris. Voilà un chiffre qui fait frissonner même les étudiants les plus avertis...

Certaines personnes disent ne pas avoir de mémoire. En fait, le problème est mal posé. Nous ne possédons pas une mais deux formes de mémoire qui jouent un rôle bien distinct dans la mémorisation.

LA MEMOIRE A LONG TERME

On peut comparer cette forme de mémoire au disque dur d'un ordinateur. Les informations qui parviennent dans la mémoire à long terme ont beaucoup plus de chance de rester accessibles longtemps après la période d'apprentissage.

La mémoire à long terme emmagasine les informations en les connectant à d'autres notions ou en les classant dans des catégories préexistantes. C'est pourquoi il est utile de faire des liens entre les nouvelles notions et les anciennes.

LA MEMOIRE A COURT TERME.

Cette mémoire est aussi appelée mémoire de travail. Toute l'information dont nous prenons conscience transite par la mémoire à court terme. Malheureusement, elle ne peut emmagasiner qu'un nombre limité d'informations et seulement pour une courte durée.

Le défi qui se présente à l'étudiant et à l'étudiante consiste à faire passer le maximum d'information pertinente de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

COMMENT FACILITER LA MEMORISATION?

La capacité à mémoriser est influencée par quatre grands facteurs qui sont : la méthode employée, le degré de concentration, la motivation à la tâche, et les connaissances que l'on possède déjà dans le domaine d'étude.

En règle générale, vous êtes en contrôle direct des trois premiers facteurs. Il y a donc plusieurs façons d'améliorer sa performance lors d'une séance d'étude.

Voici quelques conseils qui ont trait aux méthodes de mémorisation.

a) Planifier sa révision

Lorsque l'on révise en vue d'un examen, il est nécessaire de **relire plusieurs fois** les documents pertinents et ses notes de cours. Il est intéressant de **planifier** sa révision afin de prévoir suffisamment des sessions d'étude.

Plus vous réviserez souvent et plus vous vous rappellerez des notions apprises de façon intégrale car elles s'ancreront dans votre mémoire à long terme.

b) Préparer la matière à mémoriser

En débutant sa révision, on doit souvent **revoir ses notes de cours et ses synthèses** de lecture à la lumière des indications sur le contenu de l'examen. C'est le temps de faire usage du **surligneur** pour dynamiser son étude.

c) Organisez le matériel de manière logique

Plus la matière est **organisée**, plus elle est facile à mémoriser.

o Vous pouvez réaliser **des schémas ou des organigrammes**, si la matière s'y prête.

o Les listes de mots gagnent à être placées dans un **ordre logique**. Vous pouvez y parvenir en composant des **acronymes**¹. Vous pouvez aussi vous servir de **symbole**. « Mourir » ne prend qu'un « r » car on ne meurt qu'une fois. « Hirondelle » prend deux « l » car elle vole avec ces deux ailes etc. Vous pouvez enfin mémoriser les informations en les découpant : On se rappellera du num de tel 0777143616 en les découpant en nombres regroupant 3 ou 4 chiffres, c'est-à-dire : 077 714 361 6 ou 0777 1436 16

L'important est de **relier entre elles** les informations à mémoriser. Lorsque vous recherchez une notion, il vous sera possible de suivre ces liens pour vous remémorer l'information en question.

d) Répéter, répéter, répéter

Il s'agit du seul moyen de faire passer les informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

¹ Les acronymes sont de petites phrases ou comptines qui permettent de retenir dans l'ordre les premières lettres d'une énumération (par exemple, « **Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nouvelle Planète** » permet de se remémorer l'ordre des planètes du système solaire : **Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton**).