



**AOMO**

APPRENDRE · S'ORGANISER  
SE MOTIVER · S'ORIENTER

**Hélène WEBER**

[donnezdusens.fr](http://donnezdusens.fr)

# Les 5 étapes

---

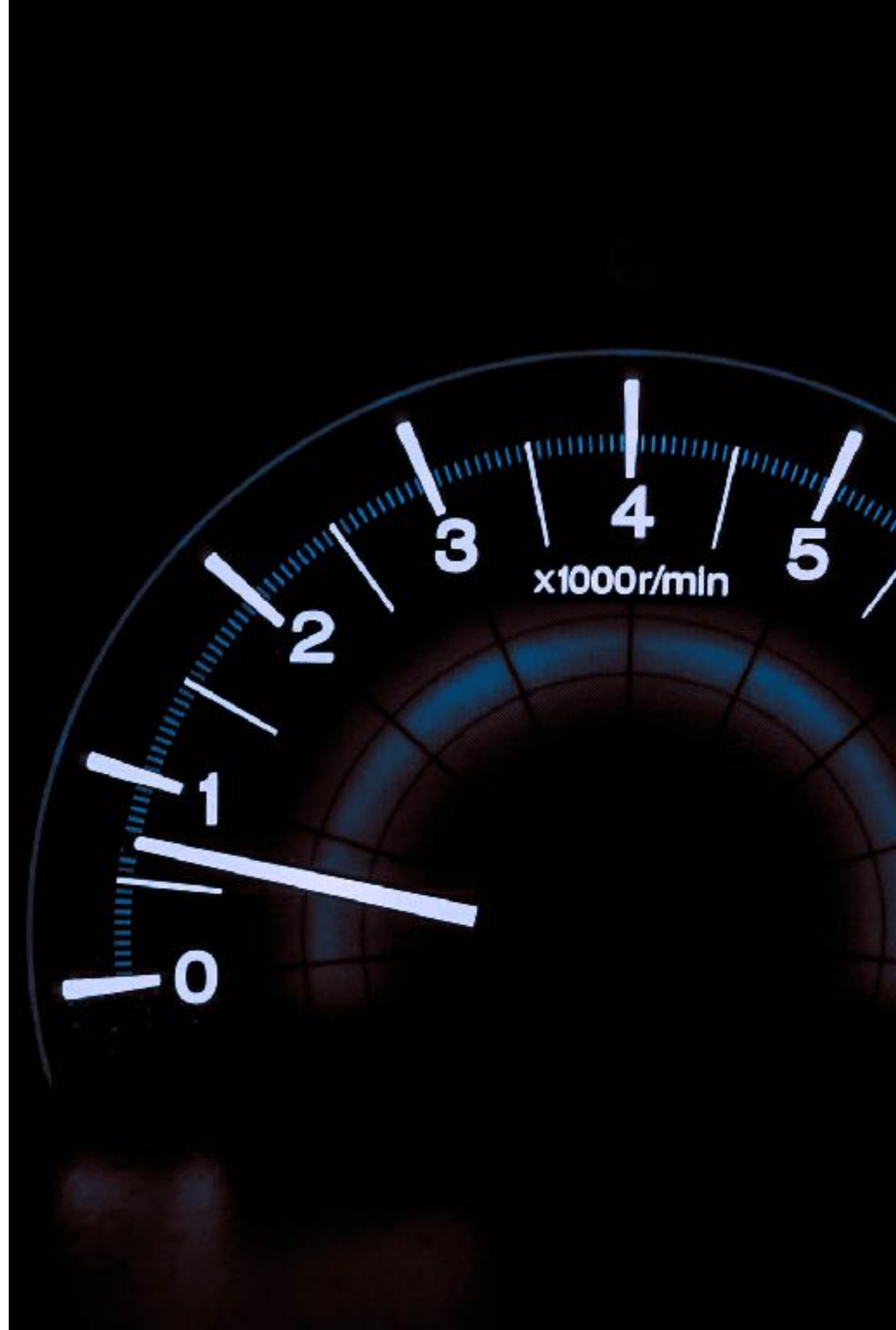
1. Se tester
2. Associer les informations
3. Catégoriser les informations
4. Structurer les informations
5. Synthèse et ancrage



1

---

Le test



# Mémorisez le plus de mots possible en 60 secondes

---

Bison	Framboise	Pêche
Prune	Facteur	Cordonnier
Toilettes	Fauteuil	Serpent
Vitre	Souris	Courgette
Araignée	Tuyau	Ordinateur
Mètre	Chamois	Cerises
Hamster	Règle	Robot

# Videz votre mémoire de travail

---

Rédigez une liste de 12 légumes



# Mémorisez le plus de mots possible en 60 secondes

---

Bison	Framboise	Pêche
Prune	Facteur	Cordonnier
Toilettes	Fauteuil	Serpent
Vitre	Souris	Courgette
Araignée	Tuyau	Ordinateur
Mètre	Chamois	Cerises
Hamster	Règle	Robot

**Quelle(s) ont été vos  
stratégie(s) de mémorisation ?**

# Evocations auditives

---

- Se redire dans sa tête
- « Boucle phonologique »





# Evocations visuelles

---

- Traduire les mots en images
- Visualiser dans sa tête



# Evocations kinesthésiques

---

- Traduire les mots en informations sensorielles
- Se représenter un ressenti ou un geste dans sa tête



# Encodage

---

= appréhension de l'information via nos cinq sens

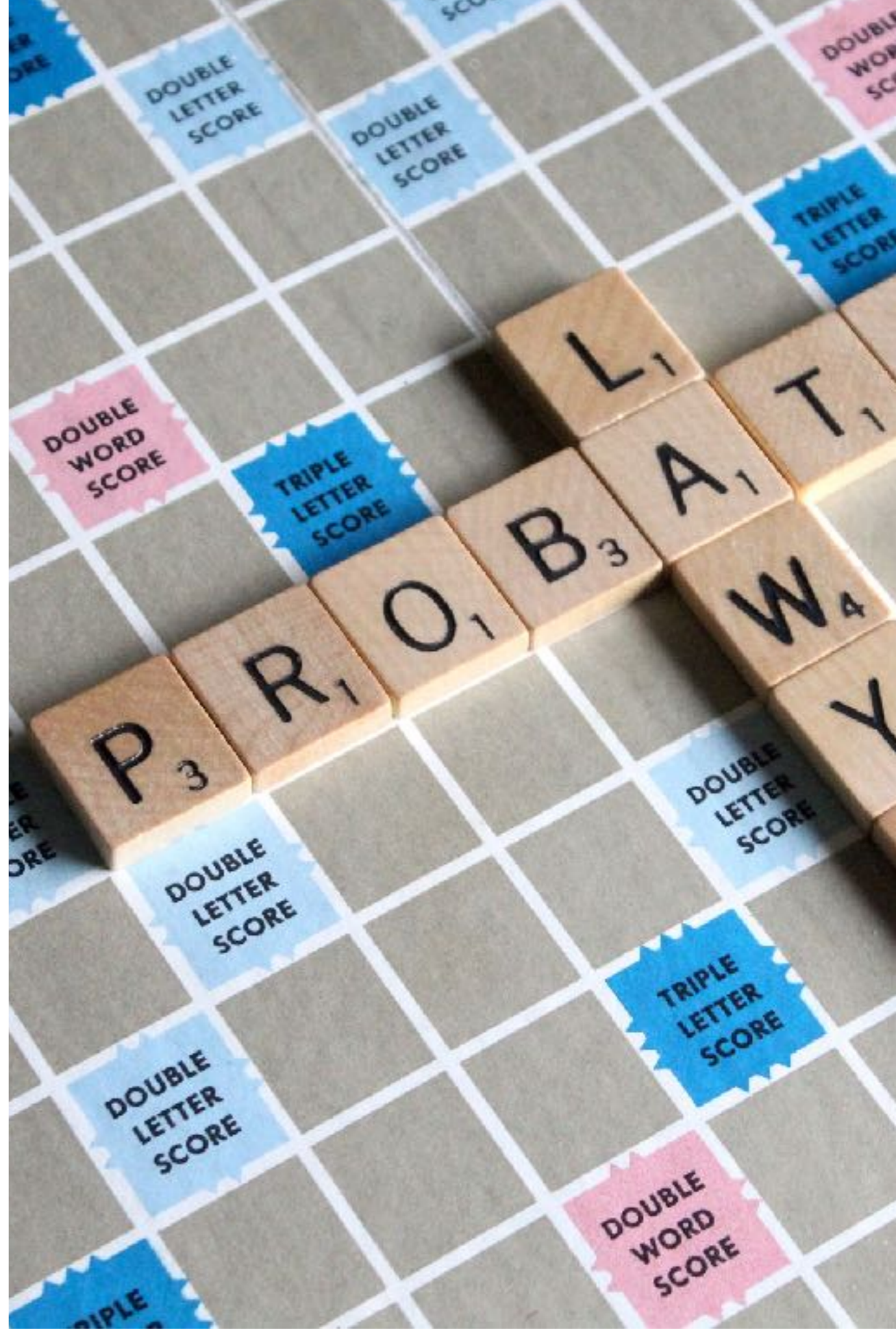
= nous avons des préférences évocatrices



# Procédé mnémotechnique n°1 **Créer des catégories**

---

- Regrouper les mots par paquets



# Procédé mnémotechnique n°2 **Créer des associations logiques**

---

- Inventer une **histoire**  
(évoqueries auditives)
- Construire un **film** ou un **tableau**  
(évoqueries visuelles)



Objectif :

# Déjouer les limites de la mémoire de travail

---

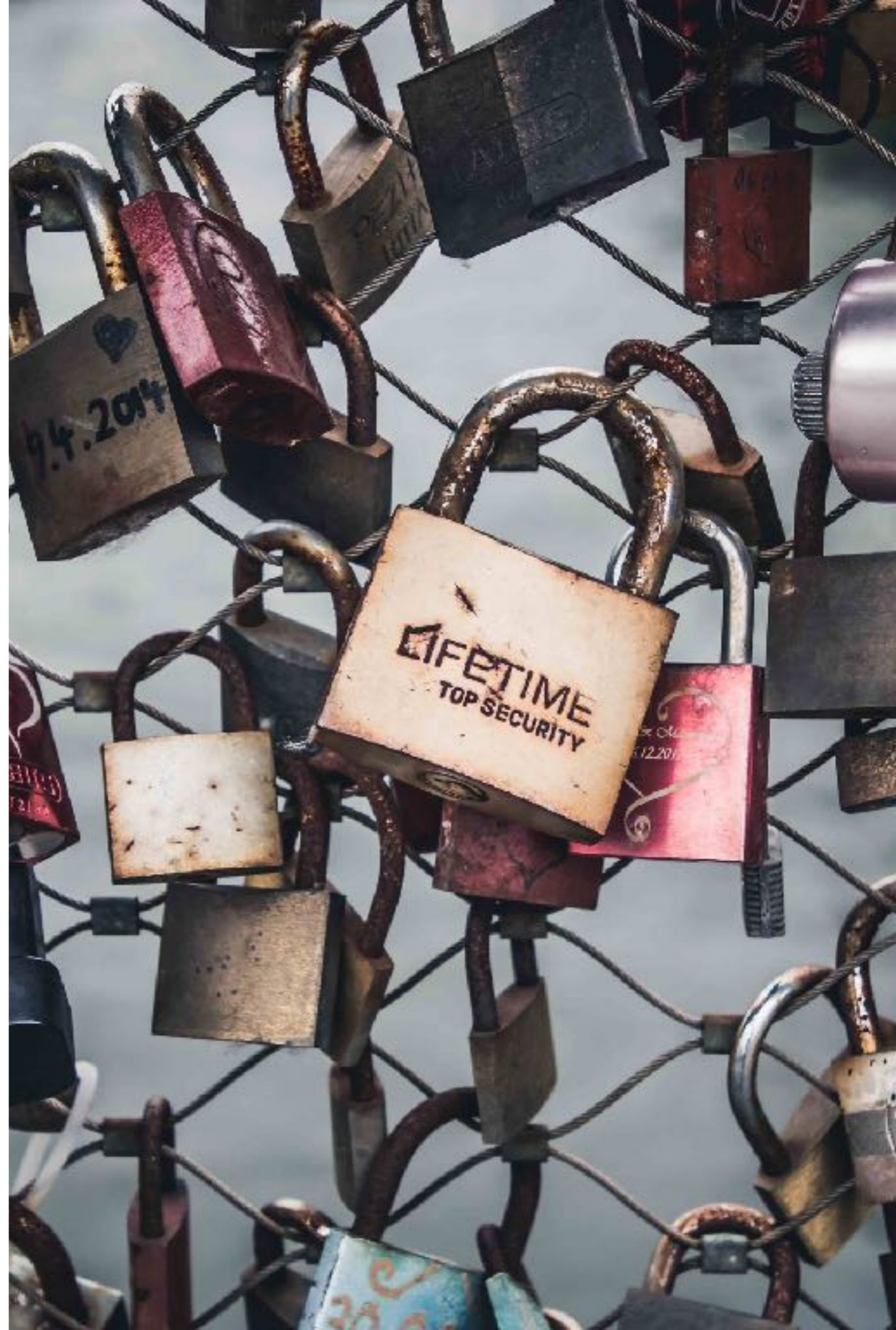
- Nombre d'informations que nous pouvons avoir simultanément à l'esprit
- George Miller :  
« La magie du chiffre 7 »



2

---

Associer les informations



**Associez (histoire, film, tableau) le plus de mots possible  
en 60 secondes**

---

Rhinocéros

Fraise

Salon

Carrelage

Hirondelle

Ciseaux

Cheval

Myrtille

Boulangier

Canapé

Pigeon

Tasse

Chenille

Boulon

Basilic

Dentiste

Requin

Noisette

Ecrou

Mirabelle

Cendrier



# Videz votre mémoire de travail

---

Rédigez une liste de 12 animaux dont le nom commence par la lettre « C »



# Combien de mots avez-vous été capable de mémoriser ?

---

Rhinocéros

Fraise

Salon

Carrelage

Hirondelle

Ciseaux

Cheval

Myrtille

Boulangier

Canapé

Pigeon

Tasse

Chenille

Boulon

Basilic

Dentiste

Requin

Noisette

Ecrou

Mirabelle

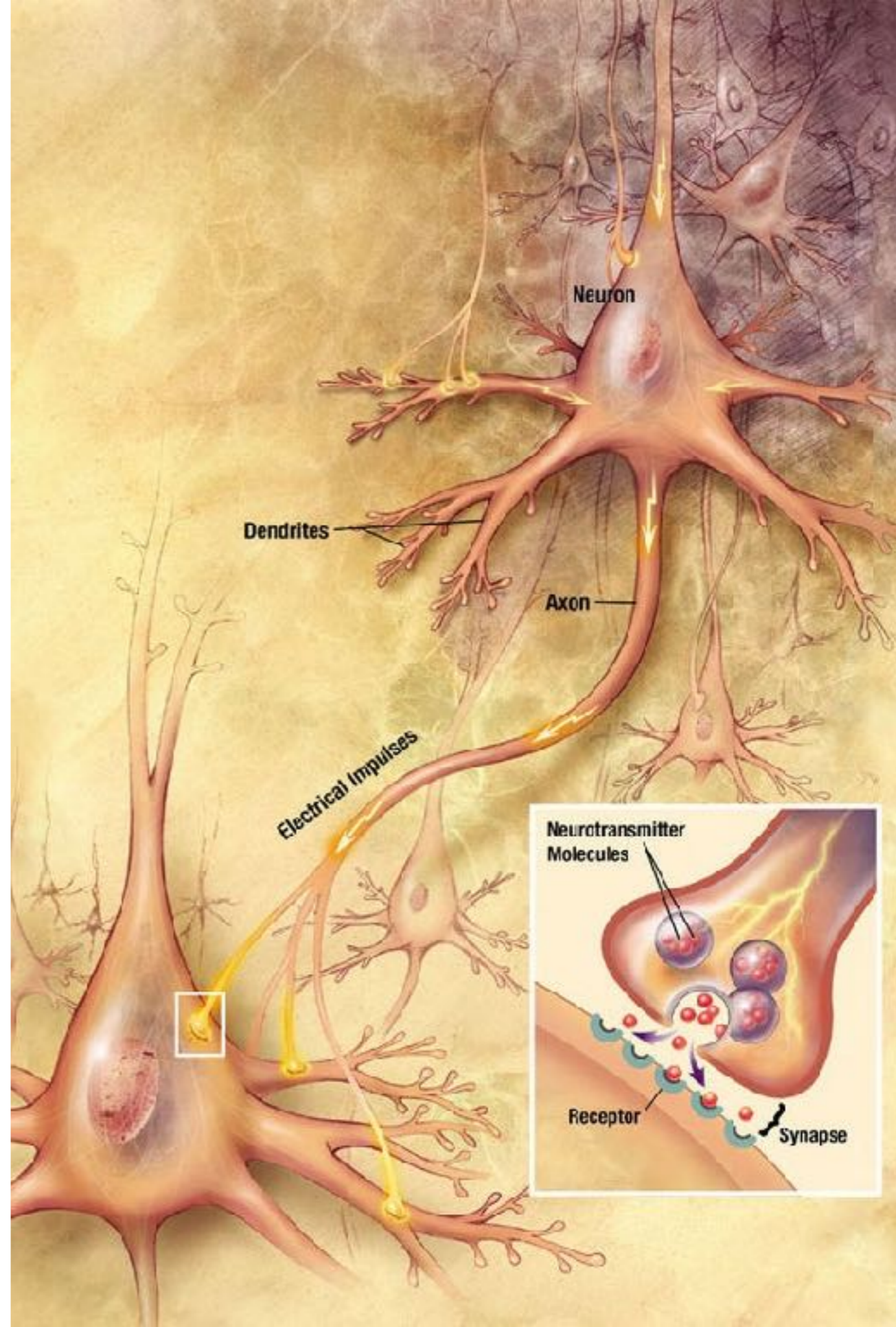
Cendrier

# Synapse

---

= connexion entre deux neurones

= stockage d'une information

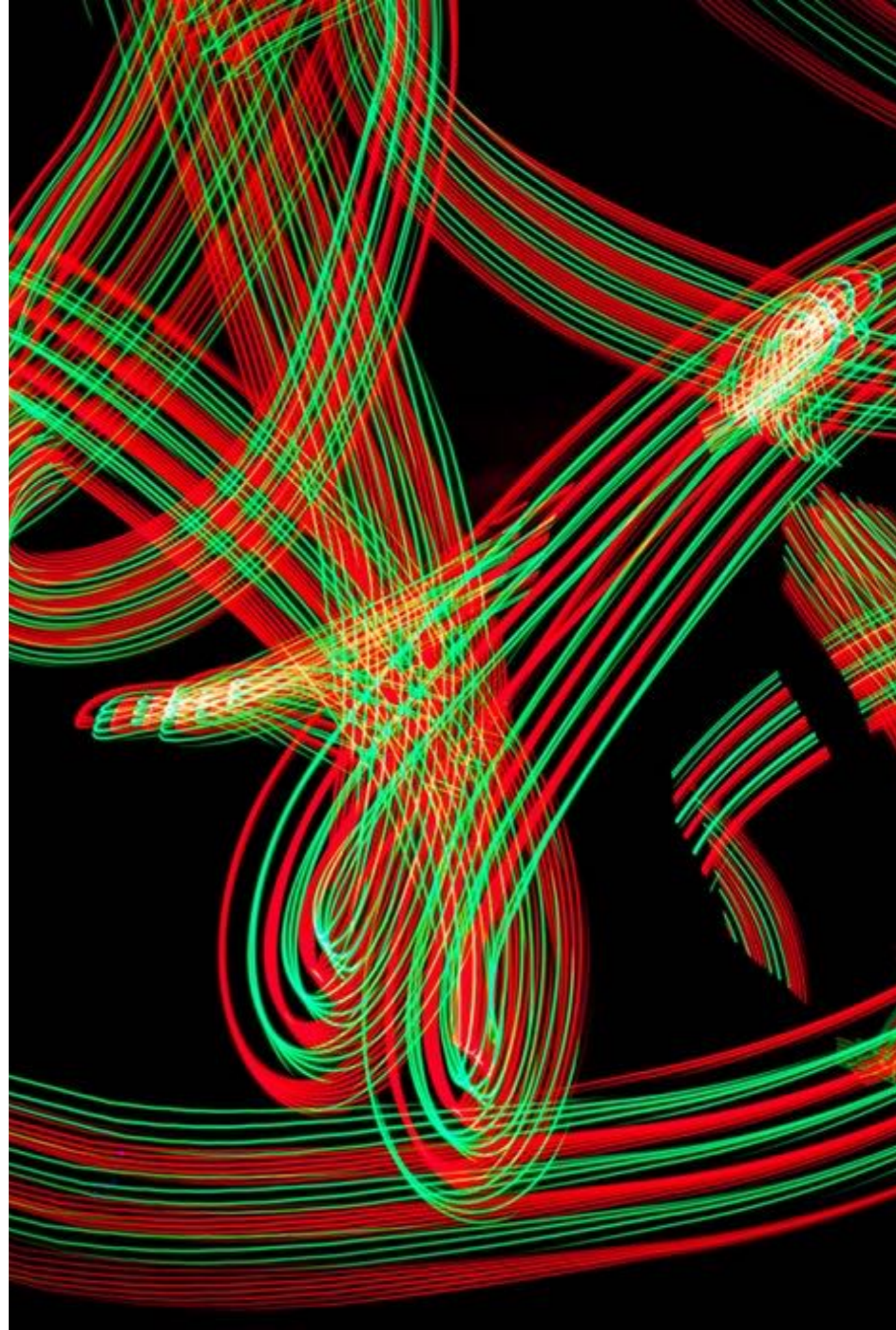


# Plasticité cérébrale

---

= création et/ou élagage  
synaptique

= je me souviens ou j'oublie



# Mémoire épisodique

---

= informations stockées dans un contexte spécifique

Piège ou opportunité ?



3

---

Catégoriser les informations



# Catégorisez le plus de mots possible en 60 secondes

---

Araignée

Banane

Chambre

Porte

Abeille

Vis

Chien

Orange

Peintre

Lit

Chat

Serrure

Guêpe

Marteau

Pomme

Sculpteur

Tortue

Clémentine

Scie

Citron

Clé

# Videz votre mémoire de travail

---

Rédigez la liste de 10 films, livres et/ou séries





# Catégorisez le plus de mots possible en 60 secondes

---

Araignée

Banane

Chambre

Porte

Abeille

Vis

Chien

Orange

Peintre

Lit

Chat

Serrure

Guêpe

Marteau

Pomme

Sculpteur

Tortue

Clémentine

Scie

Citron

Clé

# Stockage non linéaire

---

= le cerveau stocke les informations par association de concepts-clés



# Mémoire sémantique

---

= concepts, notions abstraites

= mémoire à long terme

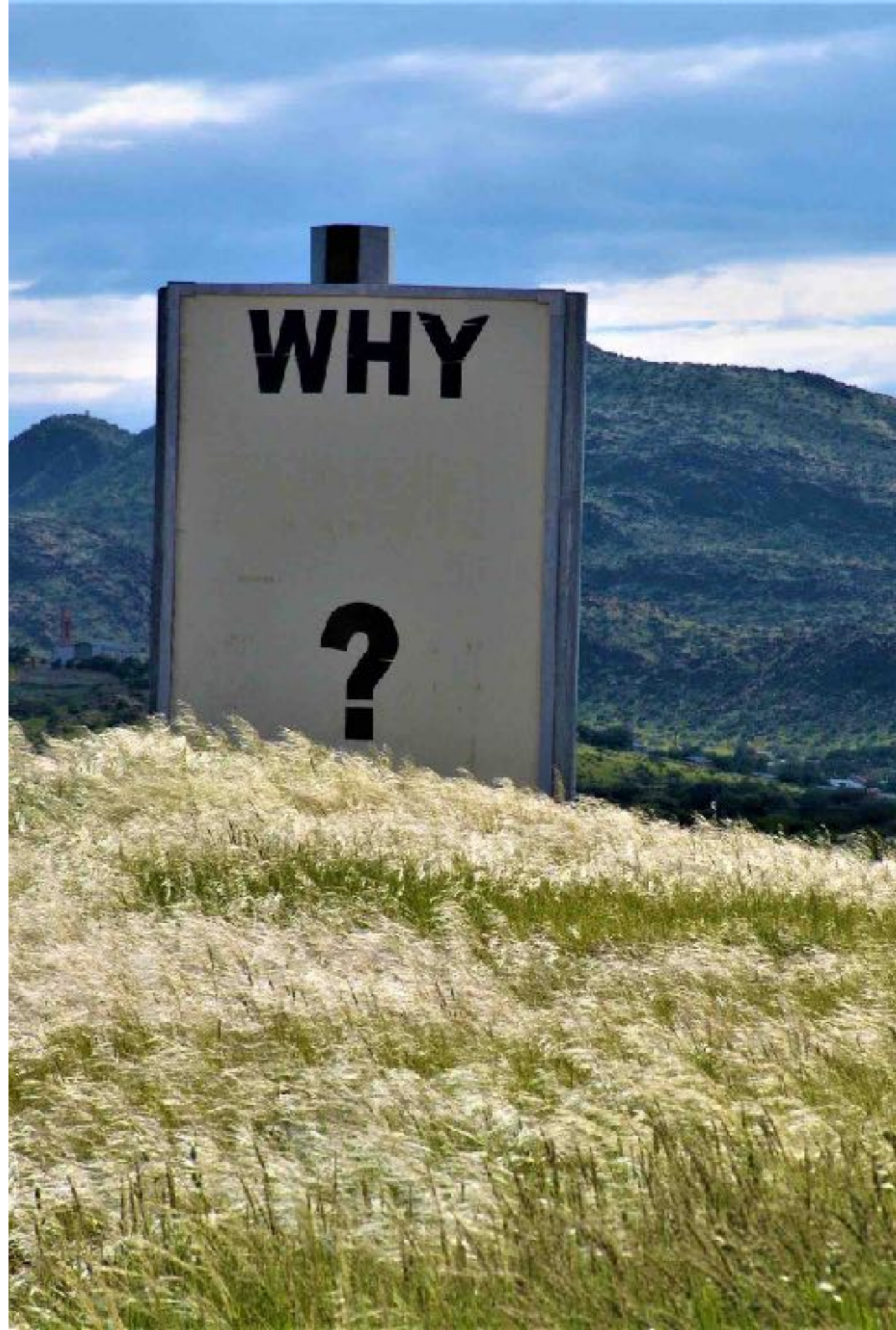


# Donner du sens

---

= créer des associations qui mobilisent la mémoire sémantique

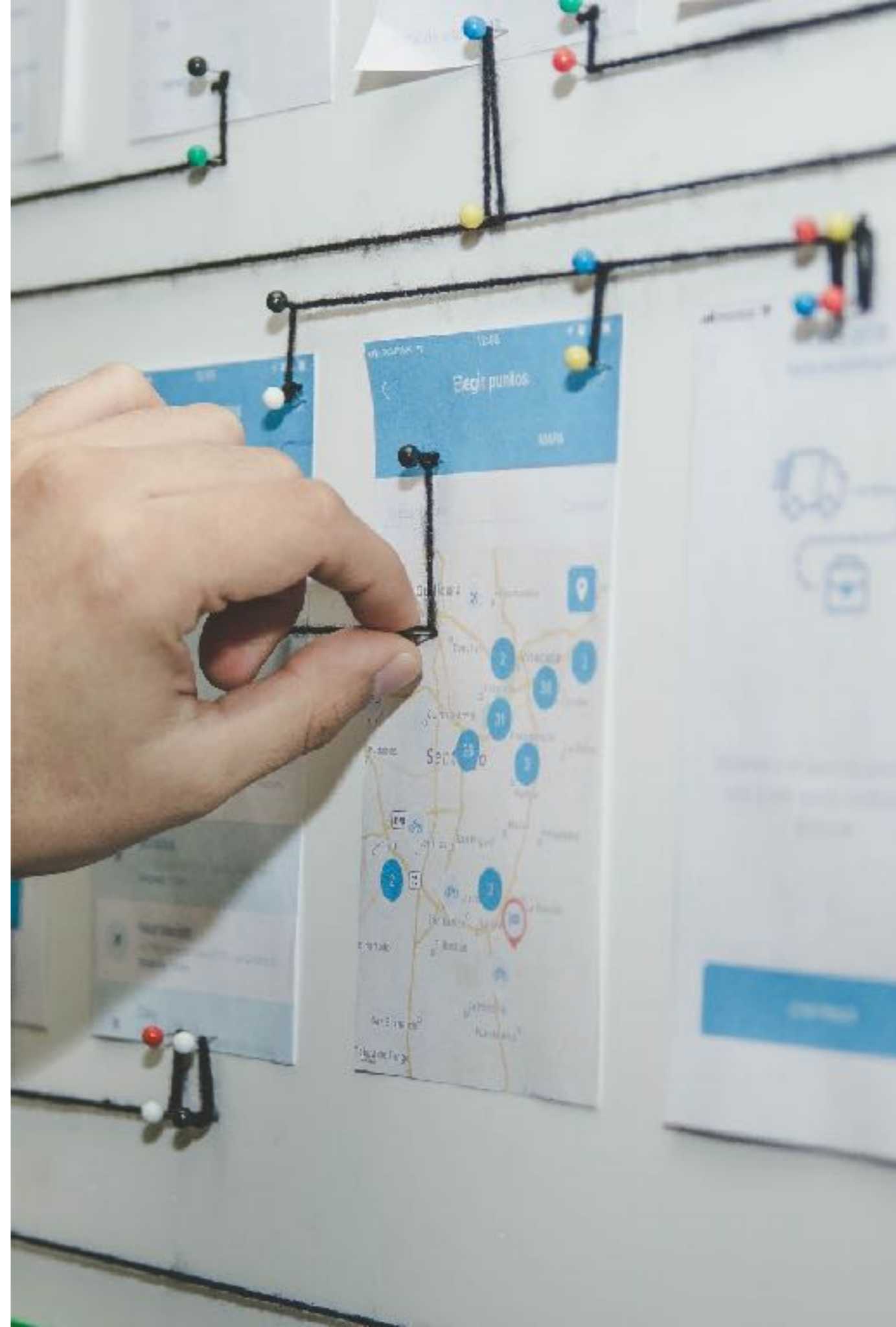
- 1) C'est quoi ?
- 2) A quoi ça sert ?
- 3) Comment ?
- 4) Avec quoi ?
- 5) Pourquoi ?



4

---

Structurer les informations



# Structurez et mémorisez ces informations en 180 secondes

---

Gilles est le frère de Léa

Arnaud est le fils unique d'Agathe

Odile est la seule tante de Léa

George est le fils d'Anaïs

Anaïs est la soeur d'Odile

Louis est le grand-père paternel de Gilles

Louis et Agathe sont les grands-parents de George

Louis n'a eu d'enfant qu'avec Agathe dans sa vie

# Videz votre mémoire de travail

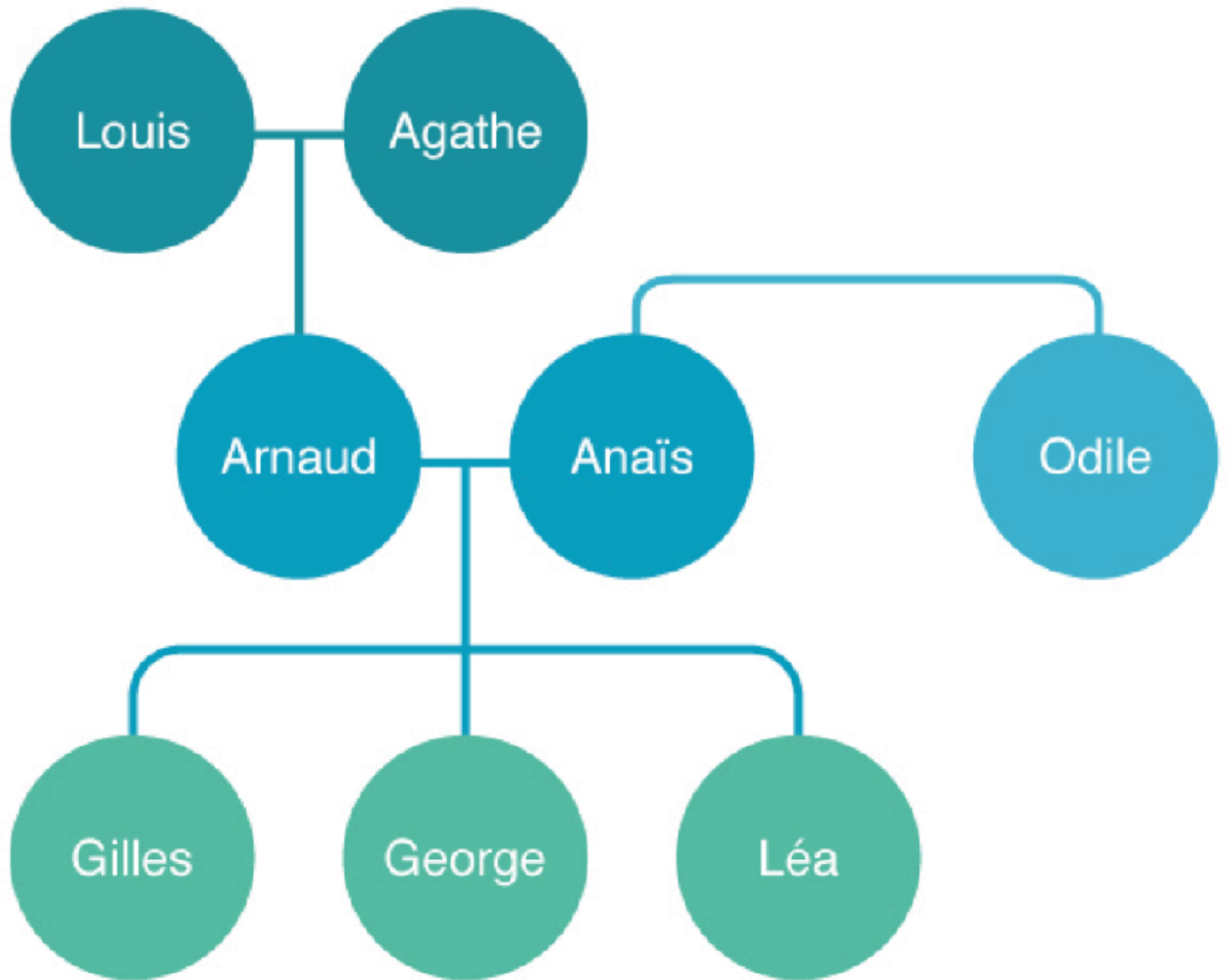
---

Rédigez une liste de 12 fruits



**Qui sont les parents de Gilles ?**



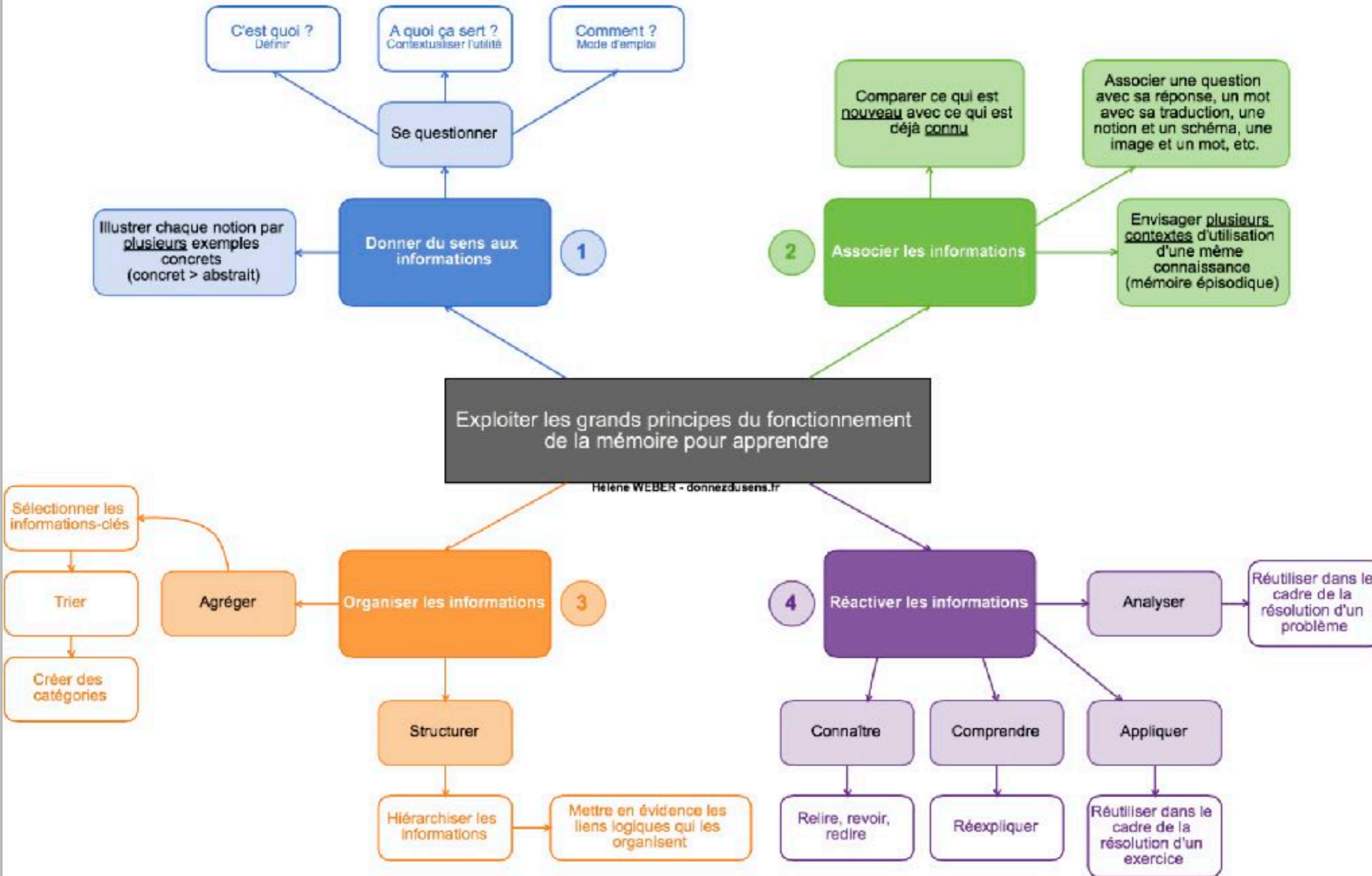


# Mémoriser dans le but de mieux réfléchir

---

= ranger les informations pour  
mieux les retrouver







**AOMO**

APPRENDRE · S'ORGANISER  
SE MOTIVER · S'ORIENTER

**Hélène WEBER**

[donnezdusens.fr](http://donnezdusens.fr)