



AOMO

APPRENDRE · S'ORGANISER
SE MOTIVER · S'ORIENTER

Hélène WEBER
donnezdusens.fr

Atelier n°2

Comprendre
le fonctionnement
de la mémoire



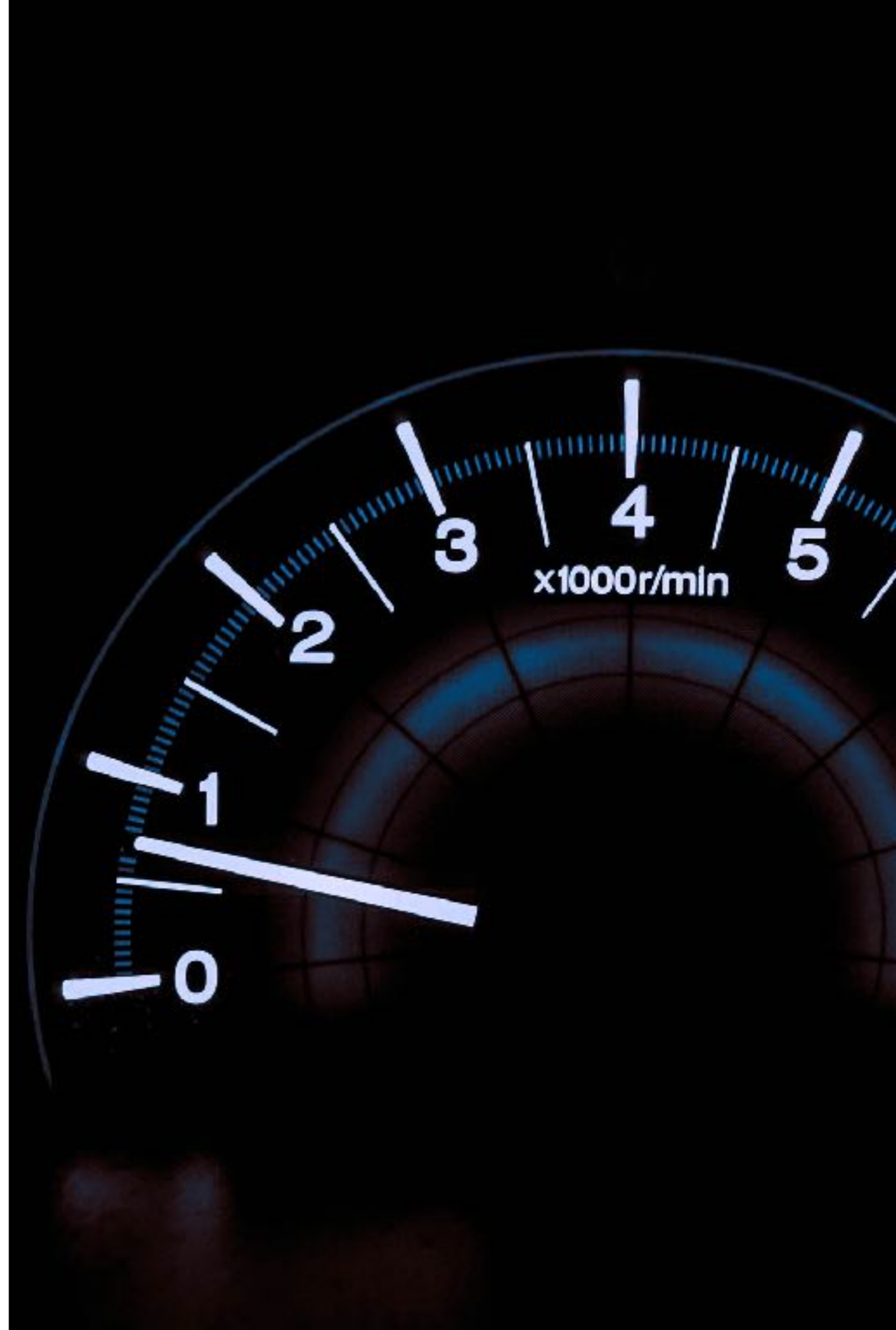
Les 5 étapes de l'atelier

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

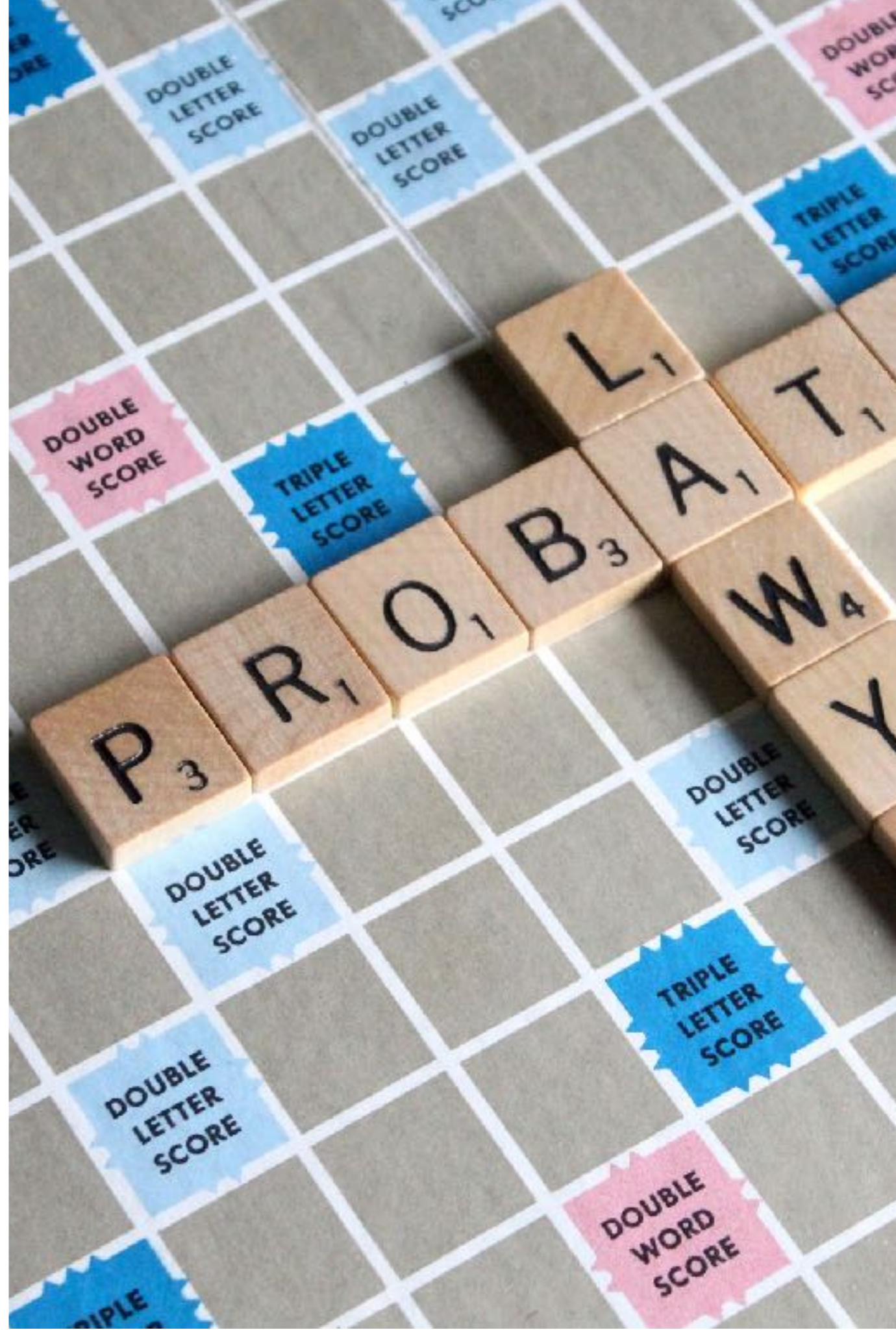
= appréhension de l'information via nos cinq sens

= 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 :

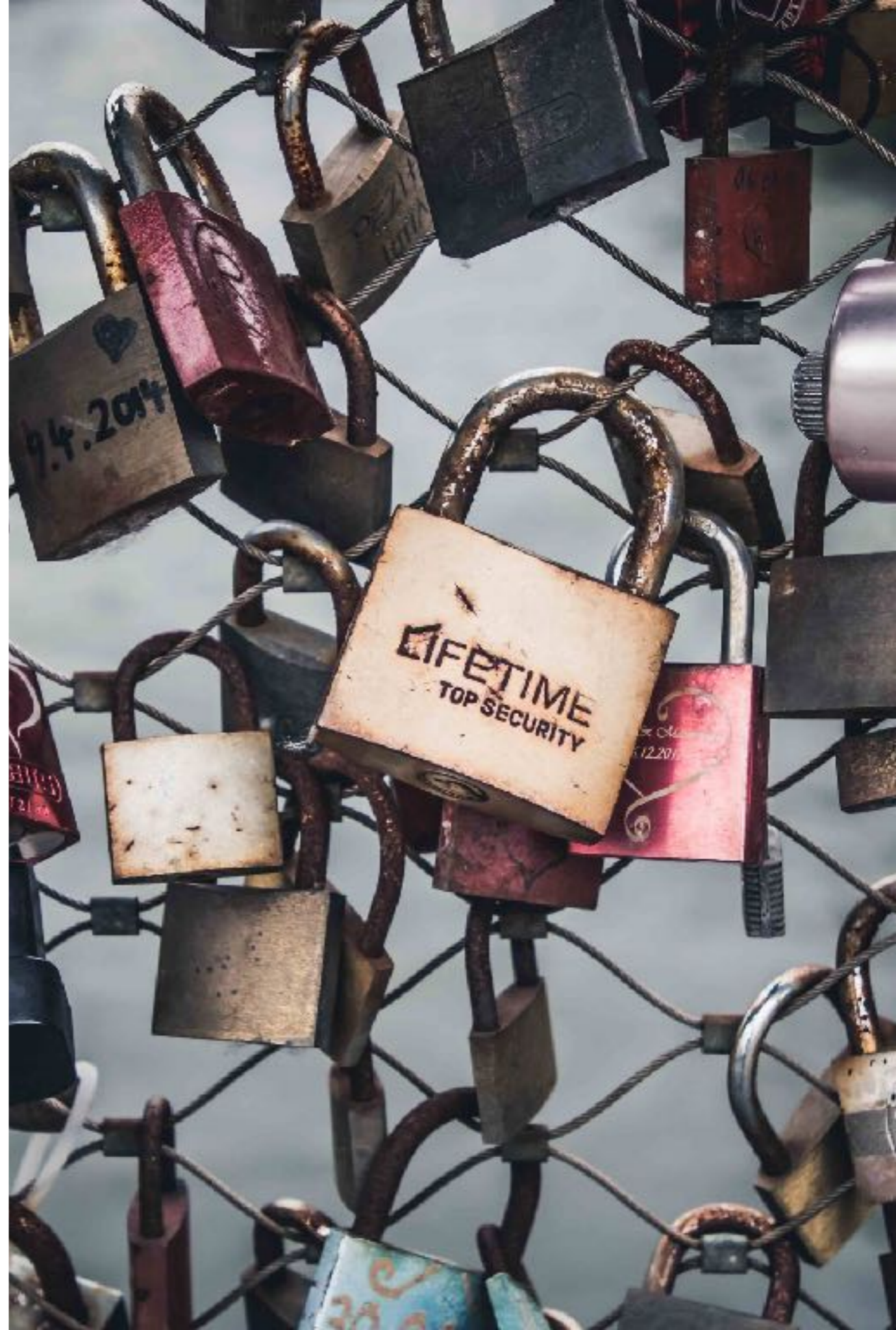
Déjouer les limites de la mémoire de travail

- 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

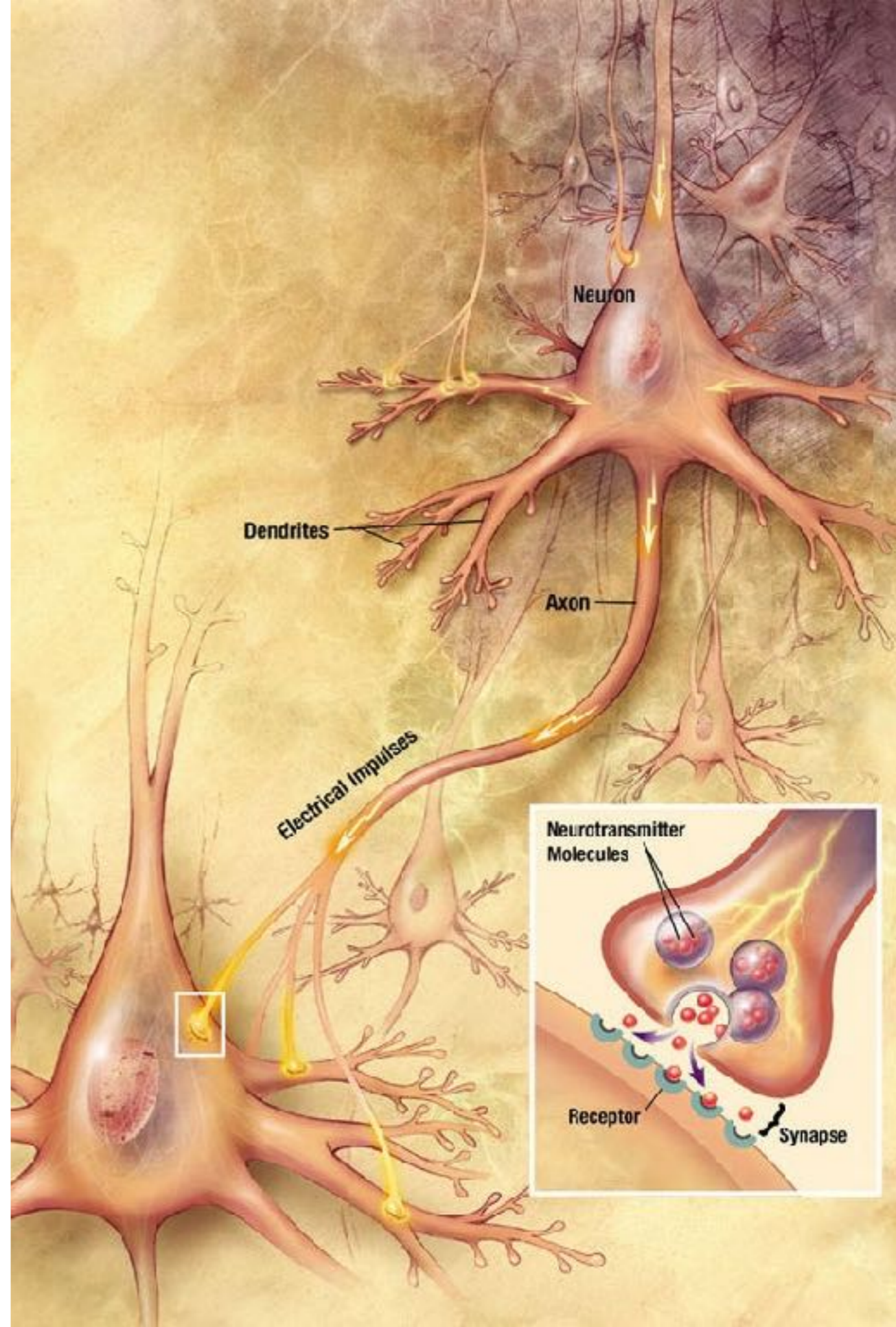
Mirabelle

Cendrier

Synapse

= connexion entre deux neurones

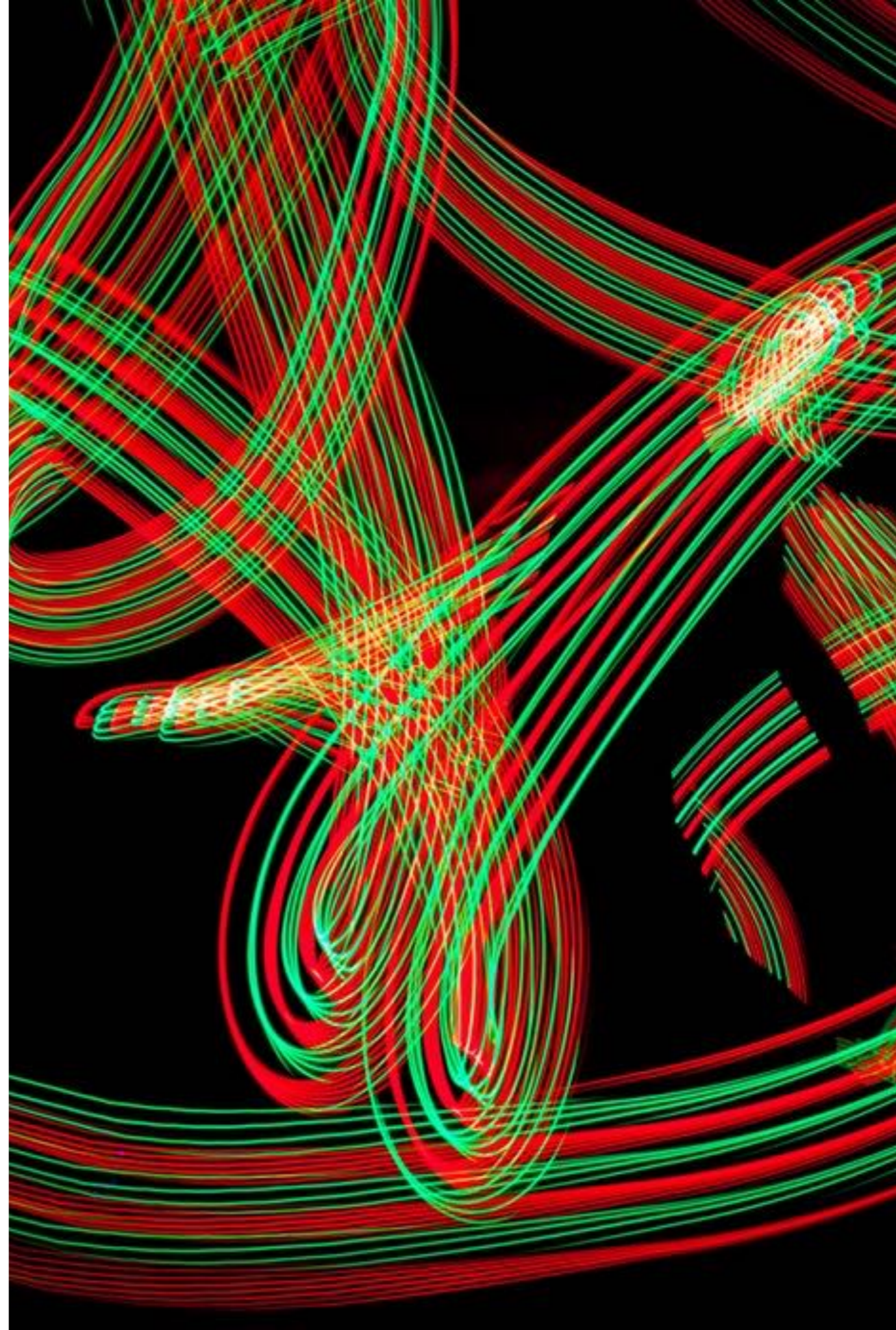
= stockage d'une information



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

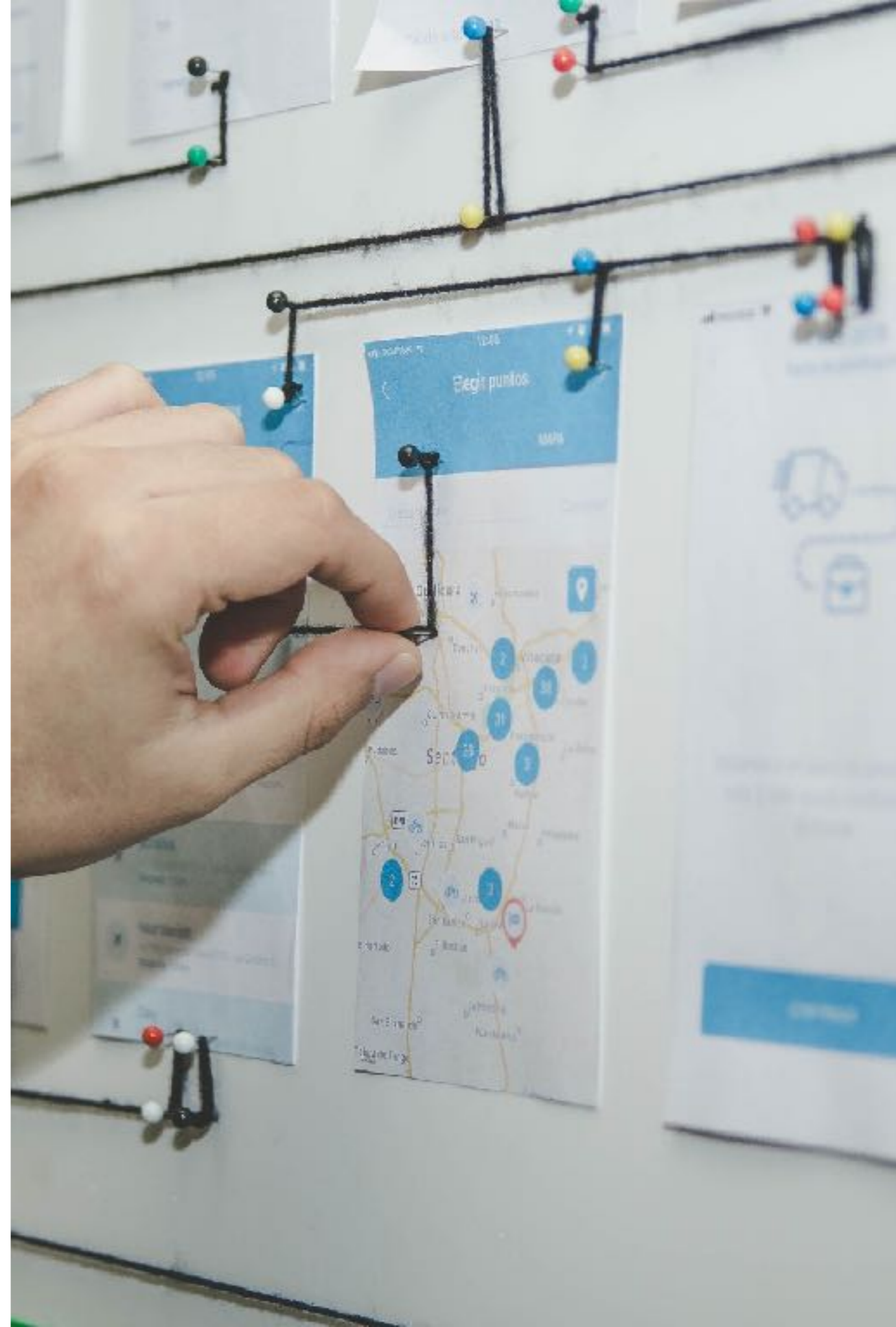
= créer des associations qui mobilisent la mémoire sémantique

- 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

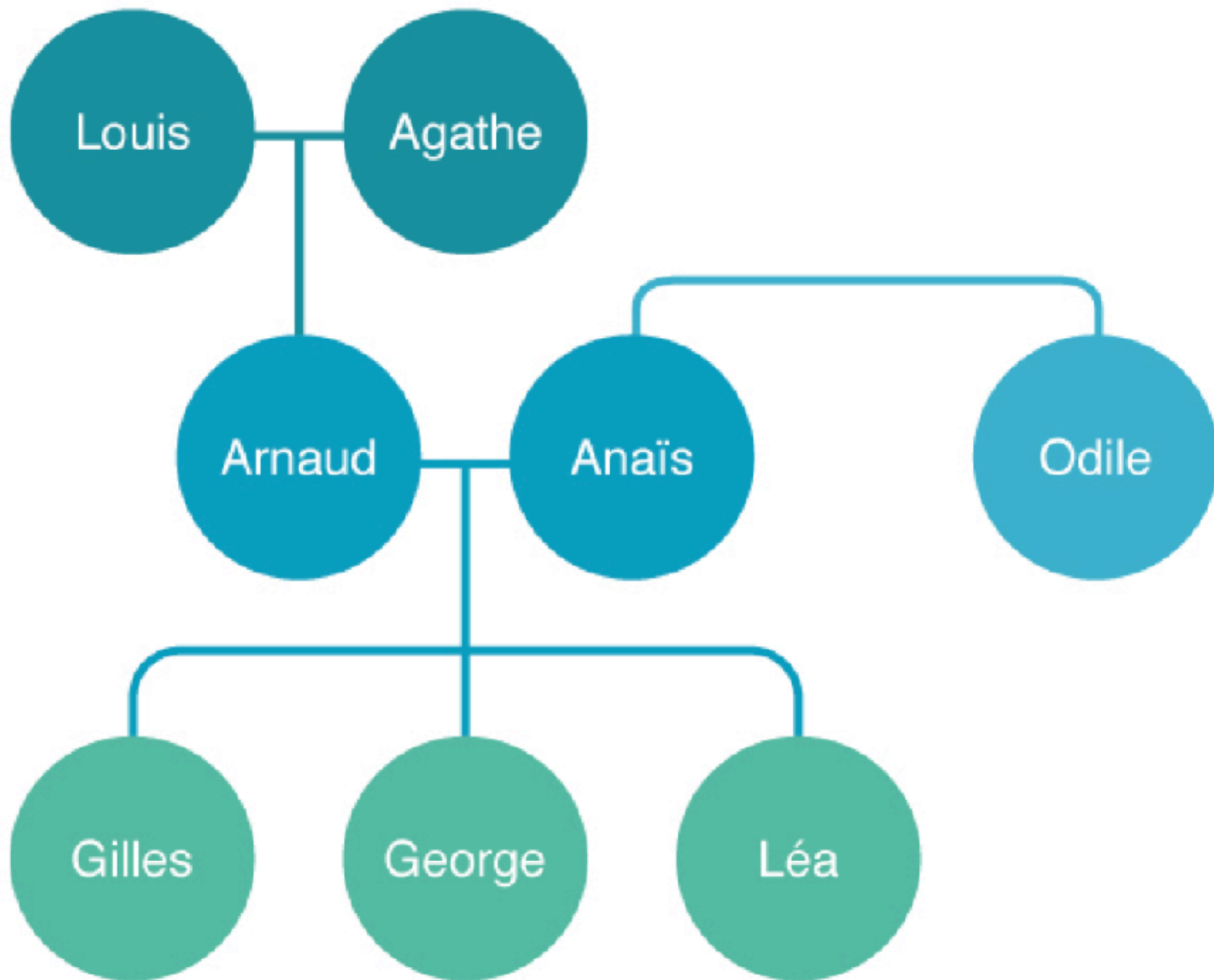
Louis n'a eu d'enfant qu'avec Agathe dans sa vie

Videz votre mémoire de travail

Rédigez une liste de 12 fruits



Qui sont les parents de Gilles ?



Comprendre ou mémoriser ?

- Donner du sens aux informations
- Envisager leur réutilisation
- Les stocker pour qu'elles soient disponibles plus tard



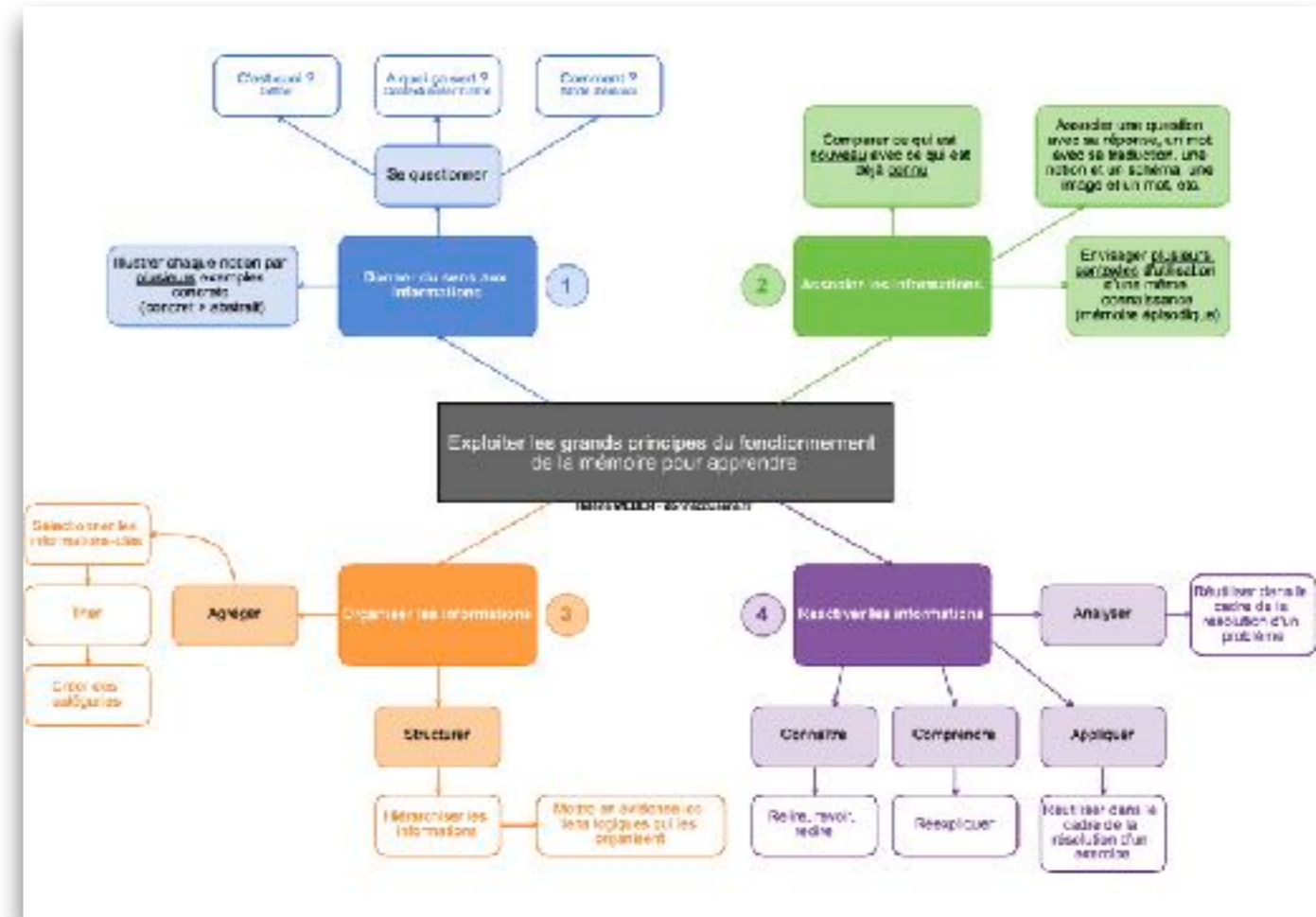
Mémoriser dans le but de mieux réfléchir

= ranger les informations pour
mieux les retrouver



5

Synthèse et ancrage



Comment fonctionne la mémoire ?

En binôme, formulez à l'écrit deux questions dont la réponse est donnée au cours de la vidéo qui va suivre.





AOMO

APPRENDRE · S'ORGANISER
SE MOTIVER · S'ORIENTER

Hélène WEBER

donnezdusens.fr