



COLLÈGE AHUNTSIC

SERVICE 
D'ORIENTATION



LA

MÉMOIRE ET L'APPRENTISSAGE

Puisque la mémoire est une faculté qui oublie !

La mémoire est une faculté qui oublie, et c'est très bien ainsi! Imaginez à quel point nous serions surchargés d'information inutile si notre mémoire enregistrerait tout ce qui vient à notre conscience.

La mémoire est une ressource indispensable à votre réussite scolaire. Elle vous sert à emmagasiner de nouvelles connaissances et à utiliser celles que vous avez déjà acquises. Mais comment fonctionne la mémoire et comment pouvez-vous l'améliorer?

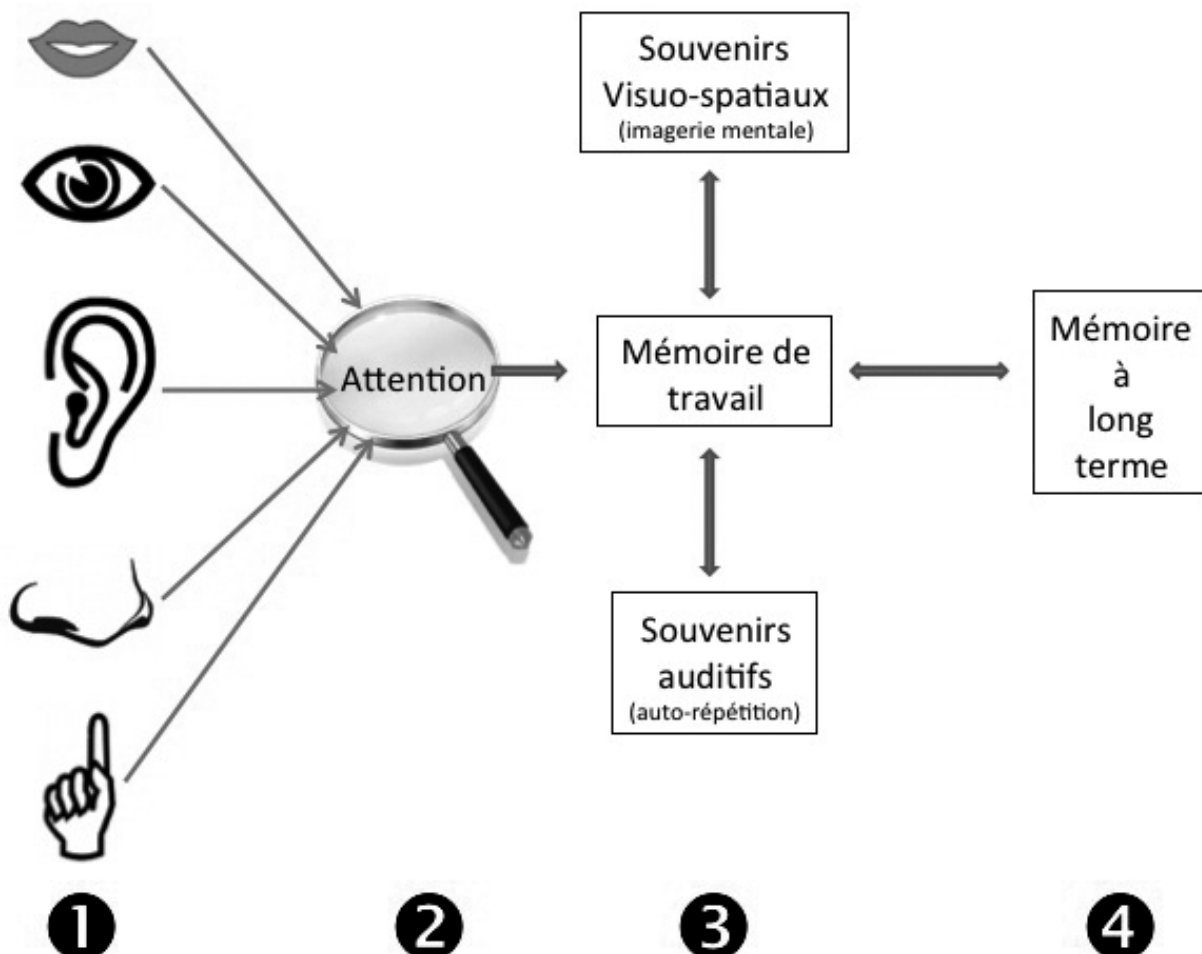
La mémoire et la neuropsychologie

Lorsque vous apprenez, de nouvelles connexions se forment entre vos neurones. Grâce à elles, vous développez de nouvelles compétences, vous augmentez votre bagage de connaissances et vous raffinez votre compréhension d'un sujet. La mémoire est la trace concrète de vos apprentissages. Les recherches en neurosciences ont démontré que le cerveau pouvait se modifier tout au long de la vie, en fonction de nos apprentissages. Ce processus s'appelle la plasticité cérébrale.

Comment la mémoire fonctionne-t-elle ?

Le schéma suivant est inspiré des travaux de Baddeley. Il illustre les étapes qu'une nouvelle information traversera, depuis la bouche de votre enseignant jusqu'à votre cerveau, où cette nouvelle information s'inscrira dans votre mémoire à long terme et fera partie de votre bagage personnel de connaissances :

- 1 Un de vos cinq sens captera l'information. En classe, vous entendrez votre enseignant parler d'une notion. Votre capacité d'attention vous permettra de sélectionner l'information pertinente.
- 2 Ensuite, l'information sera transmise à la mémoire de travail qui la traitera. Pour quelques instants, l'information sera accessible. Vous retiendrez l'explication de votre enseignant et vous comprendrez le sens de son discours.
- 3 L'information activera des souvenirs visuels (vous verrez une image dans votre tête) et des souvenirs auditifs (vous entendrez les sons se répéter dans votre tête). Ces représentations mentales faciliteront le traitement de l'information et son classement. Elles donneront une « forme » - visuelle ou auditive - aux connaissances dans votre cerveau.
- 4 Finalement, l'information sera transférée et stockée dans la mémoire à long terme. Cette mémoire à long terme, dont la capacité est illimitée, joue le rôle d'un entrepôt. Vous pourrez récupérer l'information au besoin, lors d'un examen par exemple !



Conseils pratiques

Maintenant que vous connaissez le fonctionnement de la mémoire, voici différentes façons d'améliorer votre mémoire.

« L'attention est le burin de la mémoire », Duc de Lévy

Sélectionnez l'information pertinente et portez volontairement attention à ce que vous désirez retenir. On mémorise mieux lorsque l'on sait que l'information sera utile et dans quel contexte on l'utilisera (un examen, par exemple). Durant votre étude, évitez les distractions externes, comme les bruits environnants, une table de travail encombrée ou les réponses aux courriels et textos. Les distractions internes, comme les signaux du corps (la fatigue, la faim ou l'ennui), les pensées et les émotions, ont aussi des répercussions sur la mémorisation. Consultez le document sur l'attention pour approfondir le sujet.

« Ce qui touche le cœur se grave dans la mémoire », Voltaire

Il est plus facile de retenir ce qui vous plaît ou ce qui vous émeut. Plus vous portez d'intérêt à une matière, moins il vous faudra de temps pour en mémoriser les contenus. Puisqu'un intérêt peut se développer, tentez de découvrir les aspects stimulants de cette matière et de trouver une raison personnelle de vous y attarder.

Stress, quand tu nous tiens!

Un certain niveau de stress est nécessaire, voire vital. Il oriente nos actions vers l'atteinte de nos objectifs. Par ailleurs, lorsqu'il se manifeste trop intensément ou sur une trop longue durée, le stress peut avoir des effets négatifs sur l'attention et sur la mémoire. Vous avez des préoccupations personnelles qui vous stressent ? Prenez du temps pour comprendre ce qui se passe et tentez d'identifier des solutions. Parlez-en à un ami ou consultez un professionnel si vous en ressentez le besoin. Le document sur la gestion du stress peut également vous être utile.

« Vingt fois sur le métier, remettez votre ouvrage », Nicolas Boileau-Despréaux

L'art d'étudier requiert la répétition des notions vues en classe et le polissage de vos méthodes d'apprentissage. La répétition mentale permet de transférer les éléments de votre mémoire de travail à votre mémoire à long terme. Plus vous serez en contact avec le contenu du cours, plus vous le retiendrez. Consultez le document portant sur les stratégies d'étude pour plus d'information.

La mémoire crée des associations : relier pour se rappeler

Prenez le temps de relier une nouvelle connaissance à une ancienne, même si le lien vous semble tiré par les cheveux. Les nouvelles associations de neurones utiliseront les associations déjà bien formées pour s'y connecter. Elles se réactiveront plus facilement, ce qui vous fera gagner du temps. Concrètement, demandez-vous : Qu'est-ce que je connais déjà sur ce sujet ? À quoi cette nouvelle notion me fait-elle penser ?

La mémoire, un classeur ? Organiser pour se retrouver

Divisez la matière à étudier en petites parties et donnez une structure à l'information que vous mémorisez, du général vers le particulier. Faites des résumés ou des graphiques pour synthétiser. Créez un classeur dans votre tête : plus l'information sera organisée, plus il sera facile de la retrouver !

La mémoire est aussi contextuelle : trouvez les indices de rappel!

Lorsque vous faites un travail de mémorisation, le contexte dans lequel vous étudiez s'enregistre en même temps que les notions que vous voulez retenir. L'éclairage, le matériel scolaire, les gestes posés (comme celui de prendre votre bouteille d'eau par exemple) ou tout autre élément présent au moment de votre période d'étude font partie du souvenir.

Vous pouvez tirer avantage de cette caractéristique de la mémoire. En présence d'un trou de mémoire, demandez-vous : dans quelle section du chapitre l'information se trouvait-elle ? Était-ce dans le tableau à droite ou à gauche de mon cahier à anneaux ? Vous pouvez refaire le geste de boire au goulot de votre bouteille d'eau ou vous souvenir de votre espace d'étude, ce qui constituerait un autre type d'indice de rappel. Par une suite d'associations, les indices pourraient vous mener à l'information recherchée.

Bien dormir pour bien se souvenir

Lorsque vous manquez de sommeil, votre attention, votre mémoire, votre humeur et bien d'autres ressources sont affectées. Même si le rôle du sommeil dans l'apprentissage reste à préciser, il semble que les deux grands types de sommeil, paradoxal et lent, contribuent au triage de l'information cumulée au cours de la journée. Une bonne nuit de sommeil est donc à privilégier !

En conclusion, même si la mémoire est une faculté qui oublie, il existe plusieurs moyens pour vous faciliter la vie ! À vous de les expérimenter et de les mettre à l'épreuve.

RÉFÉRENCES

- Baddeley, A. (1993). La mémoire humaine, Presses Universitaires de Grenoble, 539 pages.
- Fortin, C. et Rousseau, R. (2005). Psychologie cognitive, une approche de traitement de l'information, Université du Québec, 434 pages.
- Lupin, S. (2010). Par amour du stress, Éditions au Carré, 274 pages.

Collaboration : Vincent Paquette, M.Sc., Ph.D., neuropsychologue
Directeur de l'Institut PsychoNeuro, www.institutpsychoneuro.com

SERVICE D'ORIENTATION

SERVICE D'ORIENTATION

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le cheminement scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

www.collegeahuntsic.qc.ca

Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET
du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation*

9155, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2M 1Y8
514 389-5921 • 1 866 389-5921



Métro Henri-Bourassa / autobus 30
Métro Crémazie / autobus 146