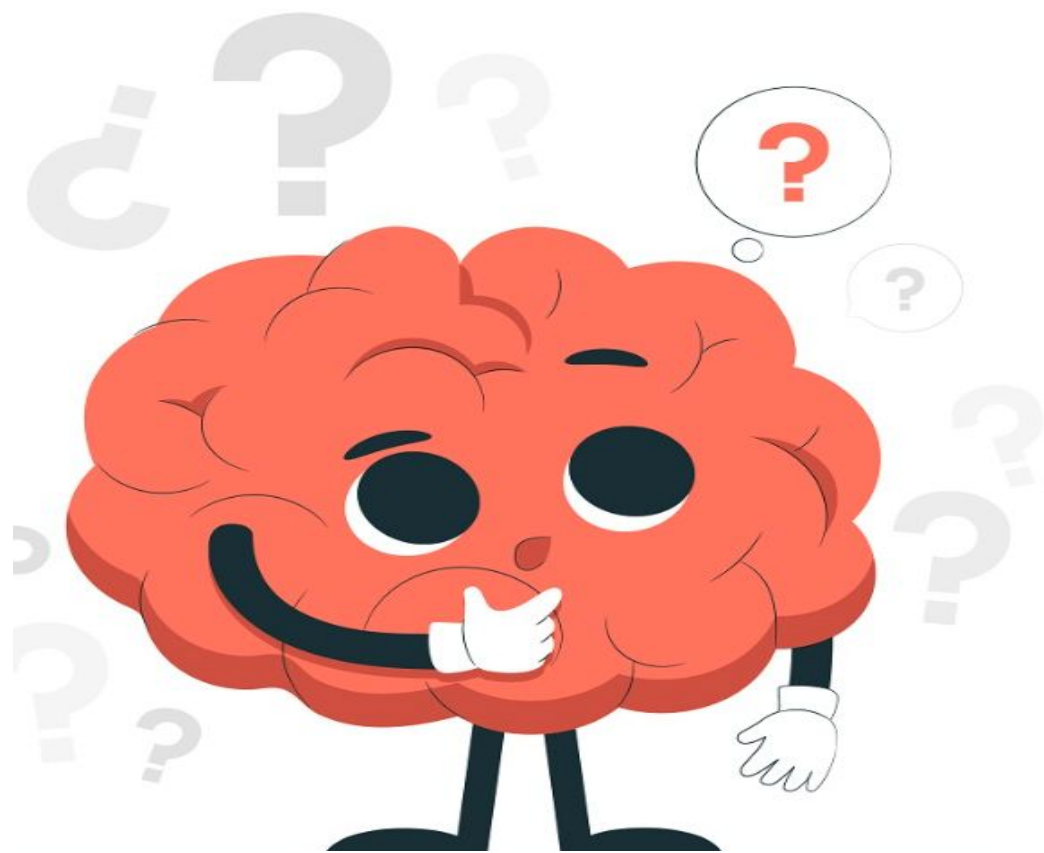




**Mieux
apprendre
en comprenant
la mémoire**



Pour bien mémoriser, je dois lire et relire ?



Réponse : FAUX pour mieux mémoriser, il faut rendre mon cerveau actif (questionner)

Vidéo:



Cette affirmation est



“On a une bonne ou une mauvaise mémoire”



Réponse: Faux car il existe plusieurs types de mémoire



Perceptive

- Sens
- Très court terme



De travail

- Traitement de l'information...
- Court terme



Sémantique

- Stockage
- Moyen, long, voire très long terme



Procédurale

- Très long terme, mais beaucoup d'entraînement



Episodique

- Souvenirs
- Moyen, long, voire très long terme



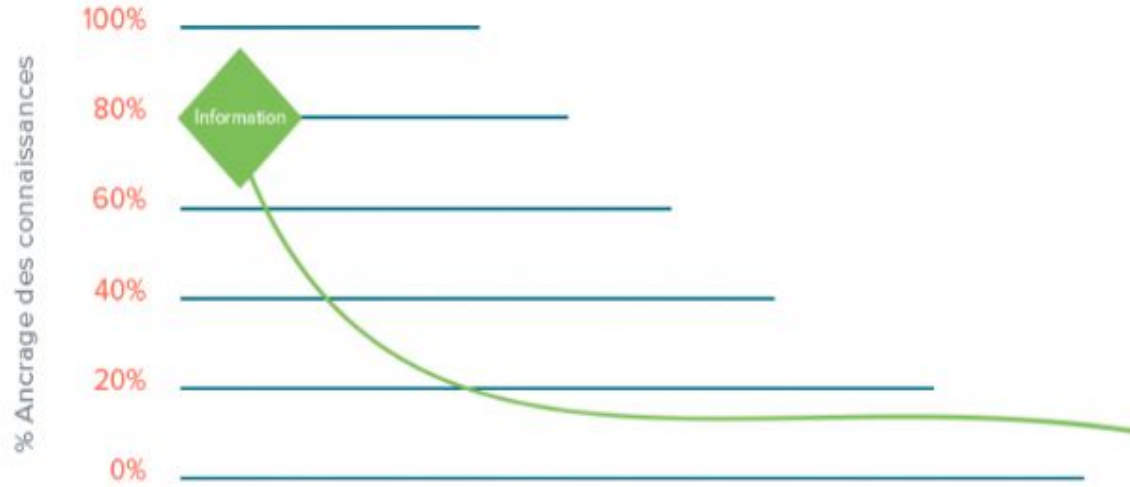
Puis-je dire ?

“Mon défaut est que j’oublie vite”



Réponse: l'oubli est un phénomène naturel pour protéger ton cerveau

Nous **oublions 90%** de ce que nous apprenons !



Courbes "classique" d'ancrage des connaissances : 10% au bout d'un mois

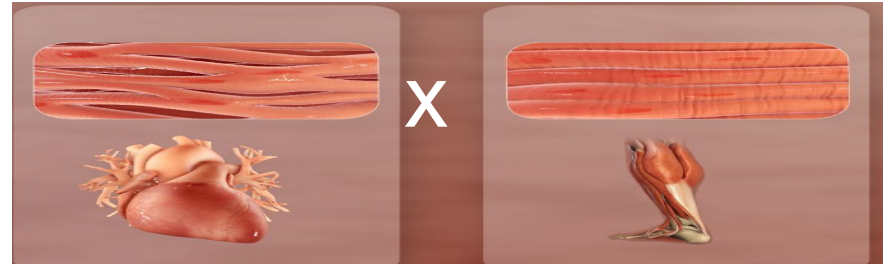


Vrai ou Faux ?

“Apprendre des poésies par coeur muscle la mémoire”



Réponse: FAUX, la mémoire n'est pas un muscle





Réseau de neurones

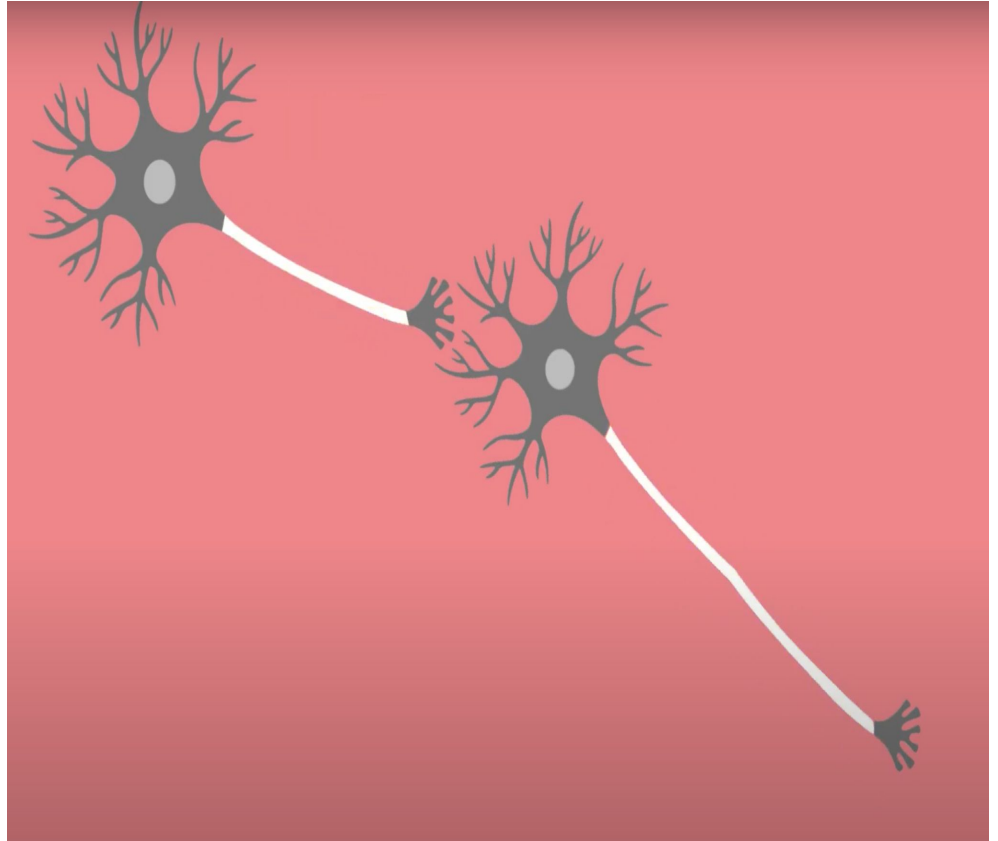
Activation

Connexion

Reconfiguration

Plastique

Apprentissage



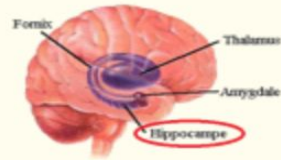
Je dois *bien* dormir pour bien mémoriser ?



Réponse: VRAI !

La consolidation de la mémoire se fait durant le sommeil.

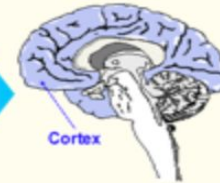
Pour cela, il faut dormir entre 8 et 9 heures.



**Informations captées et
stockées dans l'hippocampe**



Une longue et bonne nuit de sommeil



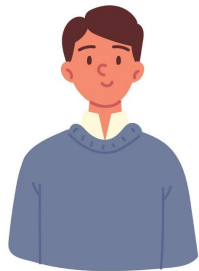
**Informations transférées
dans le cortex médian**

Les recherches ainsi menées par ces étudiants ont conduit à la conclusion suivante : une longue et bonne nuit de sommeil permet au cerveau de transférer facilement, de l'hippocampe vers le cortex médian, les informations reçues durant la journée, et ce, afin de les conserver à long terme.

**Réalisons un petit
test de
mémorisation**

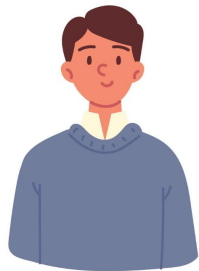
- **12 images à mémoriser**
- **Dans l'ordre !**
- **En seulement 1 min !**

	Prêt ?!		



Attendez !

	Allez-y.		



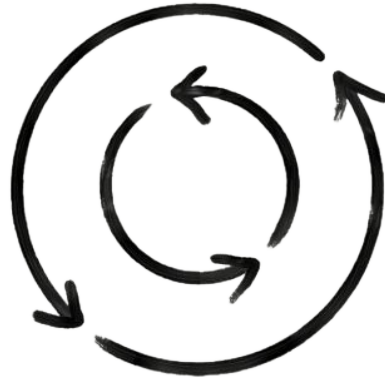
Comment mieux mémoriser sur le long terme ?

1- La concentration



2- La répétition

REPEAT



3- Moyen mnémotechnique

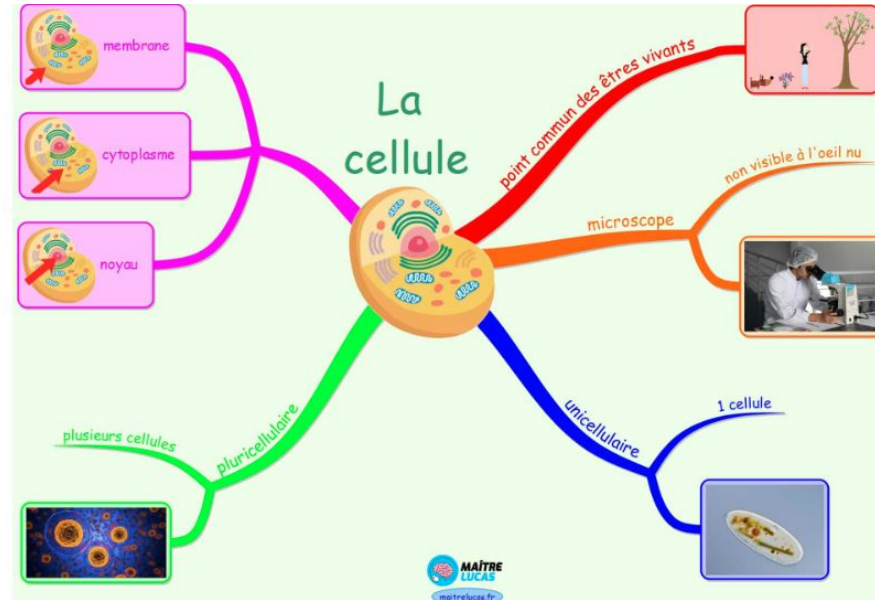
Mémorisation mnémotechnique
de l'ordre des planètes

ex:

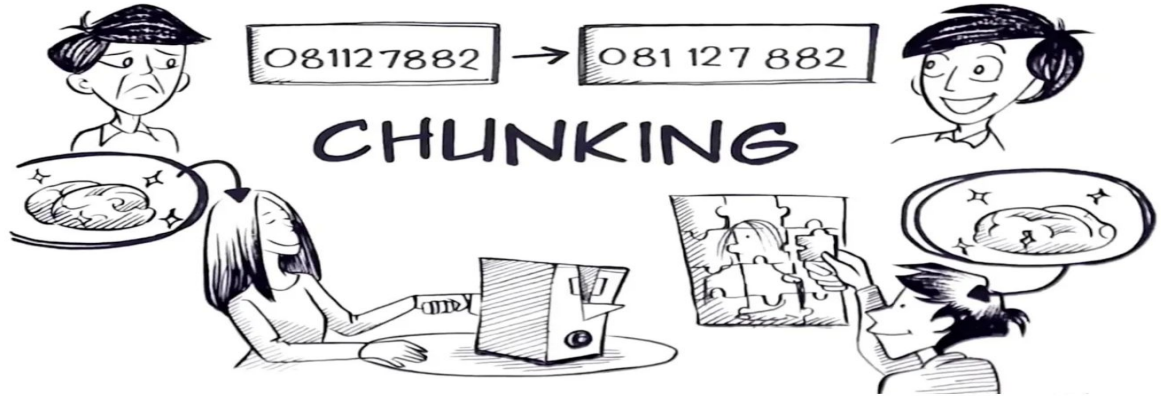
Me Voici Toute Mignonne, Je Suis Une Nébuleuse



4- Carte mentale (avec couleurs + images + dessins...)



4- Diviser



ex: Voici des chiffres:

20152609

Trouve une façon pour les associer et les mémoriser.

5- Récite ou présente aux autres



Pyramide de l'apprentissage :

