



## AIDE À LA RÉUSSITE

### LA MÉMOIRE

**« La mémoire est une faculté qui oublie », dit l'adage populaire. En effet, certaines recherches démontrent que 98 % des informations que nous emmagasinons disparaissent au bout de quatre semaines. Pourquoi certaines personnes sont-elles dotées d'une mémoire phénoménale? Est-il possible de maximiser l'utilisation de cette faculté?**

#### **Qu'est-ce que la mémoire?**

Les chercheurs contemporains prétendent que la mémoire est constituée de trois composantes inter-reliées : le registre de l'information sensorielle (mémoire sensorielle), la mémoire à long terme (MLT) et la mémoire à court terme (MCT).

- A) La mémoire sensorielle agit comme un filtre. Elle perçoit et analyse les signaux qui parviennent au cerveau par l'entremise de nos sens (un bruit, une image). Ces signaux laissent des traces qui seront éliminées ou conservées si l'on décide d'y porter attention. Peu d'informations seront prises en compte si nous ne sommes pas attentifs, par exemple lorsque nous dormons;
- B) La mémoire à long terme agit comme un énorme entrepôt aux capacités quasi illimitées. Plus les connaissances emmagasinées seront organisées, plus facilement vous arriverez à faire des liens et plus rapidement se fera le repêchage (la recherche) de l'information. On peut la comparer au disque dur d'un ordinateur ou à un classeur;
- C) La mémoire à court terme, ou mémoire de travail, traite l'information qui provient des sens (MS) et celle issue de nos expériences et connaissances antérieures (MLT). Son travail consiste d'abord à sélectionner l'information qui devra être gravée puis à faire des liens, plus précisément à mettre en relation les nouvelles données avec la base de données (les connaissances acquises). En conséquence, plus vous en connaissez sur un sujet, plus les liens seront puissants, plus l'acquisition de nouvelles connaissances sera facilitée. Tout dépend de la qualité et de l'organisation des connaissances encodées dans la MLT.



Il faut savoir que la capacité d'analyse de la MCT est limitée. En ce sens, tout ce qui occupe l'espace d'attention (préoccupations, problèmes de santé, adaptation à de nouvelles exigences) limite nécessairement la capacité d'intégration de connaissances. En l'occurrence, plus vous arriverez à automatiser certaines habiletés scolaires (prise de notes, organisation du temps d'étude, etc.), plus votre processus de mémorisation sera efficace.

Y a-t-il d'autres moyens d'améliorer l'efficacité de ma mémoire? Voici quelques trucs qui ont fait leurs preuves. À vous d'identifier ceux qui vous conviendront.

## 18 TECHNIQUES POUR FACILITER LA RÉTENTION DE NOUVELLES CONNAISSANCES

1. La rétention de connaissances est pratiquement impossible si l'on n'arrive pas à leur trouver un sens, une utilité. Efforcez-vous d'abord d'y trouver un usage pratique. Essayez de les situer dans un contexte, même si cela peut être tiré par les cheveux;
2. Pour faciliter l'intégration et éventuellement le repêchage, prenez soin d'organiser la matière, de la diviser ou de mettre les connaissances dans des catégories (comme des fiches dans un classeur). À cet égard, la construction de schémas et tableaux synthèses peut s'avérer fort utile;
3. Faites le plus de liens possibles avec ce que vous connaissez. Par exemples, certaines lois de la physique peuvent être mises en relation avec vos connaissances en menuiserie ou en mécanique;
4. Faites un effort pour visualiser l'information. Vous pouvez par exemple créer des images farfelues, drôles mais signifiantes pour vous;
5. Répétez l'étude mais en changeant la séquence. Par exemple, commencez à étudier les notes de cours du dernier au premier. Sachez que l'on retient plus facilement les premières informations de même que les plus récentes (pensez aux paroles d'une chanson que vous tentez de vous remémorer). Par conséquent, une attention particulière devra être portée aux éléments en milieu de séquence;
6. Apprenez du général au particulier. Survolez toujours l'ensemble avant d'apprendre les détails. Vous pouvez par exemple revoir le plan du cours ou du chapitre avant l'étude, de manière à bien en saisir la structure logique;
7. Soyez toujours actif et détendu et, si possible, sollicitez d'autres sens. Par exemple, vous pouvez dessiner, colorier, surligner avec différents marqueurs, faire des schémas, des tableaux, etc. Efforcez-vous de rendre l'étude agréable et vivante;
8. Des études démontrent que l'on ne retient que 20 % de ce que l'on entend, mais 80 % de ce que l'on dit, d'où l'importance de reformuler dans vos propres mots et, si possible, à voix haute. Évitez d'apprendre bêtement des notes ou des définitions;
9. Posez des questions à la matière. Autrement dit, réfléchissez à voix haute. Par exemple, imaginez que vous êtes enseignant et que vous avez à expliquer la matière à un étudiant qui n'a pas assisté au cours;
10. Sélectionnez l'information à retenir et ne mémorisez que l'essentiel (c'est un art qui peut prendre quelques mois à maîtriser!). Référez-vous régulièrement au plan du cours ou aux objectifs du professeur, allez rencontrer celui-ci pour qu'il vous aide à cibler l'essentiel;



11. Construisez des mots ou une séquence de lettres à partir des premières lettres des notions à retenir. Par exemple, LJBBLJBBLC fait référence aux premiers ministres du Québec depuis 1960 : Lesage, Johnson, Bertrand, Bourassa, Lévesque, Johnson, Bourassa, Bouchard, Landry et Charest;
12. Construisez des phrases farfelues en remplaçant une liste de mots à mémoriser par d'autres commençant par la même lettre (Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nouvelle Planète pour retenir le nom et la disposition des planètes dans le système solaire);
13. Chantez vos éléments à retenir sur un air populaire;
14. Liez des éléments entre eux en imaginant un scénario ou une histoire originale;
15. Associez des sites aux éléments à mémoriser (méthode des lieux). Chaque pièce de la maison peut être associée à certains éléments à retenir;
16. Utilisez l'information avant de l'oublier. Vous pouvez la dire à haute voix, la réécrire sur une autre feuille, la réviser avant et après le cours. Vous pouvez même vous réunir pour faire des séances d'étude. Vous pourrez déjà vous tester entre amis; Préparez-vous de longue date. Apprenez à prendre de bonnes notes de cours et faites-vous des résumés de lecture clairs et très succincts;
17. Travaillez dans des conditions idéales, exemptes de bruits, dans un environnement confortable et aéré;
18. Prévoyez des pauses fréquentes (aux 30 minutes de préférence). Il est préférable d'avoir plusieurs périodes courtes d'apprentissage.

Malgré l'efficacité de ces techniques, un fait demeure : une certaine répétition sera nécessaire dans la plupart des cas. Par conséquent, une bonne planification de vos périodes d'étude est fondamentale. Si possible : chaque jour, pour annoter la matière, faire des résumés, des tableaux synthèses; chaque semaine, revoir la matière accumulée des derniers jours et préparer des questions de révision; au moins deux autres périodes avant l'examen vous permettront de revoir l'ensemble de la matière en prenant soin d'insister sur les notions plus difficiles à intégrer.

Et n'oubliez pas : l'essentiel n'est pas tant de s'acharner, mais bien de faire en sorte que l'étude devienne un moment agréable vous permettant de parfaire vos connaissances.

Somme toute, la mémoire est une des nombreuses facultés dont nous sommes pourvus. Qu'attendez-vous pour la mettre à l'épreuve?

**BIBLIOGRAPHIE** : BÉGIN, Christian. *Devenir efficace dans ses études*, Beauchemin, coll. « Agora », 1992.  
DIONNE, Bernard. *Pour réussir Guide méthodologique pour les études et la recherche*, Études vivantes, 1998.

**Publié par le Centre d'aide à la réussite**  
3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9  
Téléphone : 450 773-6800  
514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite  
Coordination du projet : Roger Bouchard  
Version révisée en mai 2014

**Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur**