

L'école à la maison :

« Comment mémorise-t-on ? »

La mémoire est un outil formidable !
C'est elle qui nous permet de retenir et de stocker les informations en vue de les restituer.

Mémoire de travail et mémoire à long terme

On distingue la mémoire de travail de la mémoire à long terme ; la première étant nécessaire à la seconde.

La mémoire de travail est une mémoire à court terme qui permet de retenir les informations pour une courte durée, tout en réalisant une activité en parallèle. Elle a une capacité de stockage limitée.

La mémoire à long terme est une mémoire qui classe et organise les idées, les connaissances, les habiletés motrices et les souvenirs. Elle a une capacité de stockage illimitée.

➔ Stocker en mémoire, c'est faire passer une information de sa mémoire à court terme vers sa mémoire à long terme.

Mémoire visuelle, auditive, kinesthésique

Le cerveau retient mieux les informations lorsqu'elles sont perçues par plusieurs sens. On retient généralement 10 % de ce qu'on lit, 20 % de ce qu'on entend, 30 % de ce qu'on voit, 50 % de ce qu'on voit et entend en même temps, 80 % de ce qu'on est capable d'expliquer à un tiers et 90 % de ce qu'on écrit, dessine ou fabrique soi-même !

Néanmoins, chaque enfant a son propre fonctionnement ; certains privilégient les yeux, d'autres, les oreilles, et d'autres encore, le corps (l'enfant a besoin de bouger, manipuler, ressentir pour mémoriser).

Quelques clés pour aider votre enfant à mémoriser

Pour mémoriser, l'enfant peut :

- Verbaliser et créer des images mentales (imaginer une histoire à partir de sa leçon et la raconter aux membres de la famille, au chat ou aux peluches ; préparer une saignée et la jouer)
- Dessiner, schématiser et créer des associations (carte mentale*)
- Manipuler du matériel (jouer ce qui est à retenir à l'aide de Playmobil, utiliser des jetons pour résoudre un problème mathématique, etc.).

Une information associée à une émotion forte sera plus facilement retenue : n'hésitez pas à mettre de la joie et de l'humour dans les apprentissages ; ce qui augmentera au passage le degré de motivation de votre enfant.

Les facteurs d'influences

Outre un sommeil réparateur, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, votre enfant a besoin d'un cadre de travail adapté.

Privilégiez de courtes séances espacées plutôt que de longues séances intensives.

La mémoire se développe naturellement, mais il est nécessaire de la stimuler, de l'exercer, de la faire travailler sans relâche.