



Fiche 3 - Mémoriser

Pour commencer, voici quelques rappels sur le fonctionnement de la mémoire. Il existe deux types de mémoires : la **mémoire à court terme** et la **mémoire à long terme**.

La **mémoire à court terme** peut être définie comme le mécanisme de mémoire qui nous permet de retenir une quantité d'information limitée durant une courte durée. Elle agit comme une des portes d'accès à la mémoire à long terme, ou comme un "entrepôt" qui nous permet de retenir des informations dont nous n'aurons pas besoin dans le futur, mais dont nous avons besoin à ce moment précis.

À l'inverse, la **mémoire à long terme** est la capacité à retenir une information pendant une longue période allant de quelques jours à plusieurs décennies. Elle est étroitement liée à la mémoire à court terme car une information retenue pendant une courte durée peut s'étendre à une longue durée via la répétition ou le processus d'association de sens. Exemple : vous rappelez-vous du nom de l'enseignant de votre classe de CP ? De l'année où Christophe Colomb a découvert l'Amérique ? Ces deux exemples font appel à l'utilisation de votre mémoire à long terme pour récupérer les informations requises.

Vos **stratégies d'apprentissage** doivent permettre de **stocker les informations et notions étudiées dans la mémoire à long terme** pour pouvoir être capable de les utiliser lors des examens mais aussi lors d'un emploi qui vous demanderait de les réinvestir dans un cadre professionnel.

Qu'est-ce que l'apprentissage actif ?

L'**apprentissage actif** est un apprentissage qui **additionne plusieurs actions** visant à comprendre et mémoriser des notions. Par exemple, lire un cours, puis le synthétiser à l'écrit et enfin le réexpliquer à quelqu'un pour tester sa compréhension d'un contenu.

Le schéma ci-dessous présente les pourcentages correspondant aux connaissances retenues après une période de deux semaines.



Le cône d'apprentissage ou d'expérience d'Edgar Dale



Ce schéma permet de visualiser qu'une seule technique d'apprentissage ne permet pas de stocker des informations dans notre mémoire à long terme. Il est donc nécessaire **d'associer plusieurs techniques d'apprentissage** pour permettre de mieux **comprendre des notions et de les mémoriser**.



À vous de jouer

Choisissez un chapitre de vos cours et imaginez au moins une nouvelle forme active de révision. Par exemple, vous pouvez vous enregistrer en lisant une synthèse de votre cours puis l'écouter plusieurs fois pour ceux qui ont une bonne mémoire auditive.