

## Les cinq règles d'or de la mémoire :

### Règle n°1 :

Le mécanisme de la mémoire ne se met en place qu'à l'occasion d'une situation de projet. Ce qui veut dire que pour bien retenir une leçon, quelle qu'en soit la matière, il faut avoir le double projet de la savoir et de réutiliser plus tard, dans le cadre scolaire ou dans la vie, les éléments de cette leçon. Donc, au moment où vous apprenez une leçon, imaginez vous concrètement en train de la réciter, à l'oral ou à l'écrit, au tableau ou dans une copie, en salle de classe ou d'examen. Un des secrets de la mémoire phénoménale des comédiens de théâtre tient au fait qu'une bonne partie des répétitions se produit sur la scène même où sera donnée la représentation théâtrale.

### Règle n°2 :

La mémoire n'enregistre que des structures organisées, des ensembles d'éléments hiérarchisés, des "constellations" de souvenirs. Ce qui veut dire qu'on retiendra plus facilement des mots et des faits intégrés dans une architecture cohérente, que des mots isolés, sans associations d'idées qui les rendent en phrases logiques.

L'oubli est d'autant plus rapide qu'on ne prend pas le temps d'organiser ses connaissances ; le cerveau ne retient que des observations structurées faisant parties de groupes d'images élaborés dans un ordre précis, un système qui va du détail à l'essentiel et de l'accessoire au fondamental.

Conséquence pratique : **il faut apprendre d'abord la structure d'ensemble** (titres des parties, contours de la carte, équations de base), **puis la structure développée** (titres des sous-parties, fleuves et villes sur la carte, équations développées) **et enfin le ou les détails** (contenu de chaque paragraphe, points particuliers de la carte ou du raisonnement mathématique).

### Règle n°3 :

La mémoire est "multiforme" :

- ▶ la mémoire psychologique "de base" qui enregistre les idées
- ▶ la mémoire visuelle (du peintre, par exemple)
- ▶ la mémoire auditive (du musicien)
- ▶ la mémoire motrice (de la danseuse)
- ▶ la mémoire symbolique (du poète)
- ▶ la mémoire numérique (du comptable)
- ▶ la mémoire olfactive (du parfumeur)
- ▶ la mémoire gustative (du cuisinier)
- ▶ la mémoire tactile (du médecin qui ausculte)
- ▶ la mémoire musculaire (du sportif)
- ▶ etc.

Si ces différentes mémoires arrivent à collaborer, le souvenir se fixe mieux. Voilà pourquoi il est déconseillé d'apprendre ses leçons en musique : il faudrait pouvoir, lorsqu'on doit les restituer, reproduire la musique qui s'est enregistrée en même temps que ce que l'on a appris.

En fait, il faut retenir deux grandes catégories, deux grands types de mémoire :

- ▶ **la mémoire visuelle** qui consiste à réévoquer dans sa tête, une image "visuelle" qu'on aurait précédemment photographiée intérieurement et pour laquelle on a besoin de "photographier" des figures, des schémas, des mots en gras et/ou en italique
- ▶ **la mémoire auditive** qui consiste à se redire dans la tête ce que l'on a appris ou ce que l'on s'est commenté en faisant une observation et pour laquelle on doit retenir les commentaires, les sons des mots prononcés à voix haute lors de l'apprentissage.

### Règle n°4 :

La mémoire fonctionne de façon discontinue.

Les observations du fameux chien de Pavlov illustrent cette particularité : quand plusieurs fois de suite vous donnez une friandise à un chien après avoir fait sonner une clochette, on constate qu'assez vite le chien se met à saliver au seul son de la clochette. Si l'on continue à faire sonner la clochette sans donner la friandise tant attendue, le chien cesse rapidement de saliver. Sauf qu'après quelques jours de repos, il recommence à saliver au seul son de la clochette : l'apprentissage qui semblait avoir été oublié, effacé, n'était en fait que bloqué.

Ce mécanisme de blocage est aussi valable pour la mémoire de l'homme. Donc, pour bien retenir, il faut **réviser** :

- ▶ le soir même du jour de l'apprentissage en cours.
- ▶ après un temps de repos d'un ou deux jours.

*Réviser* signifie *revoir* si on est visuel, et *répéter* si on est auditif.

### Règle n°5 :

La mémoire dépend de notre état affectif.

On ne retient facilement que ce que l'on aime. On pourrait aussi bien dire : pour qui aime, tout est facile.

Inversement, la mémoire a du mal à assimiler ce qui lui déplaît. La motivation (faire plaisir) mais également la destination (prof sympa ou antipathique) de l'effort de mémorisation participent de sa réussite.

Il faudra donc consacrer davantage de temps aux matières qui "plaisent" moins de par leur contenu ou leur "destinataire", ou alors changer de motivation à leur égard en s'efforçant de leur trouver des aspects attrayants. On peut aussi envisager de changer carrément d'orientation si ces matières paraissent irrémédiablement "répugnantes"...

On peut résumer ceci en disant que le temps consacré à l'apprentissage d'une leçon varie en raison inverse de l'intérêt qu'inspire la matière : plus l'intérêt est élevé plus la durée est brève, plus il est faible, plus elle est longue.

## Sept astuces pour mieux mémoriser

### 1. Apprendre par cœur, répéter

Utile pour : progresser dans une matière scientifique ou littéraire.

Eh non, apprendre par cœur n'est pas bête, c'est même tout le contraire ! La répétition est le mécanisme élémentaire de la mémoire. Elle aboutit à des connexions stables entre neurones (par les points de jonction appelés synapses) et à une communication facilitée (par les neurotransmetteurs). En général, il faut des dizaines, parfois même des centaines de répétitions pour apprendre quelque chose, notamment pour les apprentissages sensori-moteurs (vélo, dactylographie, conduite automobile...).

### 2. Apprendre en plusieurs fois

Utile pour : consolider n'importe quel apprentissage (exercice, cours...).

L'un des phénomènes découverts dès le début des recherches est « l'apprentissage distribué ». En clair, instaurer des périodes de repos au cours de l'apprentissage donne de meilleurs résultats que l'apprentissage d'une seule traite. Le cerveau a besoin de temps et de sommeil, en particulier pour consolider l'apprentissage (notamment pour la construction de prolongements cellulaires). Les étudiants qui bachotent ont donc tout faux ! Il faut apprendre progressivement et régulièrement, en se ménageant des périodes de repos (apprentissage distribué) et en privilégiant le sommeil.

### 3. Lire : une méthode qui n'en a pas l'air

Utile pour : augmenter son vocabulaire.

Le stock de mots à acquérir au cours de l'évolution scolaire est énorme. D'après des chercheurs américains, les mots ne sont pas assimilés par instruction directe (dictionnaire, lexique, cours...), mais tout simplement par la lecture. Un lecteur moyen lit environ un million de mots par an. C'est donc par inférence d'après le contexte de lecture que les mots seraient principalement acquis. C'est la méthode la plus rapide et la plus économique d'acquisition du vocabulaire.

### 4. Faire un résumé

Utile pour : retenir un cours complexe en philo ou en histoire.

Les professeurs qui demandaient aux élèves d'apprendre un résumé par cœur avaient raison. Ce dernier fonctionne comme plan de récupération, avec la fonction d'organiser les mots clés importants. C'est pourquoi les fiches sont si utiles pour réviser.

### 5. Structurer un texte

Utile pour : se souvenir d'un cours tout simplement.

De nombreuses recherches ont montré que tout apprentissage, même par cœur, consiste à faire des groupes d'information solides. C'est ce que l'on appelle l'organisation. La pratique qui consiste à bien structurer les cours, par chapitres, paragraphes et sous-paragraphes, est donc très bonne ; faire des fiches aussi. En revanche, souligner avec des couleurs ne fait pas « rentrer les mots dans une mémoire visuelle » mais permet de faire ressortir un concept parmi d'autres mots ou de différencier des thèmes différents.

### 6. Inventer une histoire comme plan de rappel

Utile pour : retenir des noms propres, les différentes parties du plan d'une fiche, etc.

Une expérience menée en 1969 montre que l'histoire clé peut être une technique très efficace. Il s'agit, pour retenir une liste de mots, d'inventer une histoire qui relie les différents termes de la liste. Dans cette expérience, le groupe qui a utilisé cette méthode a obtenu un taux de mémorisation de 93 % (soit 100 mots retenus), contre 13 % pour le groupe qui n'avait reçu aucune instruction. Voici un exemple (les mots de la liste sont en capitales) : « Un VÉGÉTAL peut être un INSTRUMENT utile pour un collège d'étudiants. Une carotte peut être un CLOU pour votre CLÔTURE ou BASSIN. Mais un MARCHAND de la REINE voudra mesurer cette clôture et donne la carotte à la CHÈVRE. » Le résumé est un cas particulier d'histoire clé reliant les principaux thèmes ou concepts.

### 7. Les plans basés sur les mots

Utile pour : se souvenir de mots complexes en sciences (très utilisé par les étudiants en médecine).

Une méthode très courante consiste à faire des mots avec les premières lettres ou syllabes d'une liste ou des termes d'un texte. Sur le plan de la mémoire, il s'agit d'un plan de récupération. Mais cette méthode fonctionne uniquement si les mots à retenir sont déjà connus.

Par exemple :

- SATURNE sert de mot clé pour se souvenir des trois planètes dans l'ordre de leur éloignement par rapport au soleil : SATurne, URanus, NEptune.
- La phrase « Me Voici Tout Mouillé, Je Suis Un Nageur Pressé » permet de se remémorer toutes les planètes du système solaire : Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton.
- « Cambronne, s'il eut été dévot, n'eût pas carbonisé son père » permet de faire la liste des périodes géologiques de l'ère primaire : cambrien, silurien, dévonien, carbonifère, permien.
- « Mais où est donc Ornicar ? » permet de se souvenir des conjonctions de coordination : mais, ou, et, donc, or, ni, car.
- « Sur la racine de la bruyère, la corneille boit l'eau de la fontaine Molière », pour se rappeler des grands écrivains du XVIIe siècle : Racine, La Bruyère, Corneille, Boileau, La Fontaine, Molière.