

Mémoire : Comment l'améliorer

par **Nathalie Szapiro**
médecin

Manon a fait un excellent CE2, de sorte que son enseignant de CM1 est un peu surpris de ses premières notes, plutôt moyennes. Bien qu'elle dise passer plus d'une heure sur ses devoirs, ils ne sont pas correctement assimilés. En questionnant l'écolière, l'enseignant note qu'elle partage depuis peu la chambre d'un bébé, dernier-né de la famille. Or, ce dernier la réveille deux à trois fois par nuit ! Une entrevue avec les parents permet de trouver une autre solution : à nouveau seule dans sa chambre, Manon retrouve rapidement un bon niveau scolaire...

Les sept commandements

1. Trois vrais repas et un goûter

Les fonctions intellectuelles sont consommatrices d'énergie (glucose) et de micronutriments de bonne qualité. C'est pourquoi l'alimentation est primordiale. Les 6-11 ans doivent faire trois vrais repas équilibrés et un goûter. Incitez-les à manger des légumineux (lentilles, haricots secs, etc.) et des céréales complètes (riz, blé, pâtes...) pour accroître leurs stocks d'énergie. Les aliments riches en vitamines impliquées dans les processus de mémorisation, comme la B1 (céréales complètes), la B9 (fruits et légumes frais) et la B12 (poissons, œufs, laitages), sont aussi importants.

2. Un sommeil réparateur

Un manque de sommeil, des heures de coucher et de lever irrégulières et des réveils nocturnes altèrent les processus de mémorisation. Les enfants qui ont des difficultés pour s'endormir sont volontiers des enfants qui se lèvent tard les jours de repos, ce qui perturbe leur horloge biologique interne. Ceux-là devraient se lever au maximum une heure après l'heure de lever habituel, pas plus.

3. De bonnes conditions de travail

Impossible de mémoriser quoi que ce soit si l'on est sans cesse dérangé, dans un environnement bruyant ou dans une pièce en désordre. Expliquez à vos écoliers qu'ils doivent, entre autres, ordonner leur bureau afin de ne pas avoir à chercher une gomme ou un crayon toutes les deux minutes.

4. Pause obligatoire

On retient moins bien une leçon quand on est tendu et contracté. Conseillez leur de prendre quelques minutes pour jouer – de préférence à l'extérieur – avant de se pencher sur leurs devoirs.

5. Visualiser pour s'aider

Pour mémoriser une leçon, il faut la comprendre. Pour ceux qui ont de vraies difficultés à tout retenir, proposez-leur de fermer les yeux et de visualiser ce qu'ils viennent d'apprendre : par exemple, s'ils doivent retenir le nombre et le nom des dents, ils peuvent imaginer la petite souris en train de compter une par une, en les nommant, les dents qu'elle a collectées dans sa journée !

6. Pauses sportives

Il est essentiel de s'aérer quotidiennement. Toute activité physique – même une simple balade à pied – permet de déstresser en favorisant la libération d'endorphines et d'oxygéner le cerveau. Tout cela favorise son bon fonctionnement et prépare le sommeil...

en pratique...

- Alternez exercices intellectuels et activités manuelles car mémoriser ou réciter une leçon demande une grande concentration : or, au-delà de 20 minutes, la plupart des écoliers n'arrivent plus à fixer leur attention.
- Pour renforcer la mémoire à moyen et à long termes, demandez-leur de réviser plusieurs fois les leçons apprises précédemment, jusqu'à ce qu'ils le fassent d'eux-mêmes.
- En contrepartie, ne donnez pas trop de choses nouvelles à apprendre en fin d'après midi : étant donné le mode de fonctionnement du cerveau, cette partie de la journée devrait être réservée aux révisions et aux applications pratiques (exercices) des leçons apprises en classe.

7. Révisions régulières

Encore trop d'enfants se contentent d'apprendre une seule fois leur leçon, puis ne la regardent plus jamais, pensant à tort qu'elle est définitivement acquise ! Pour cela, ils doivent la relire plusieurs fois dans la semaine. Ils peuvent profiter des temps morts (salle d'attente du dentiste, trajet en bus, etc.) pour le faire, c'est juste une question d'habitude.

