



## MÉMORISER

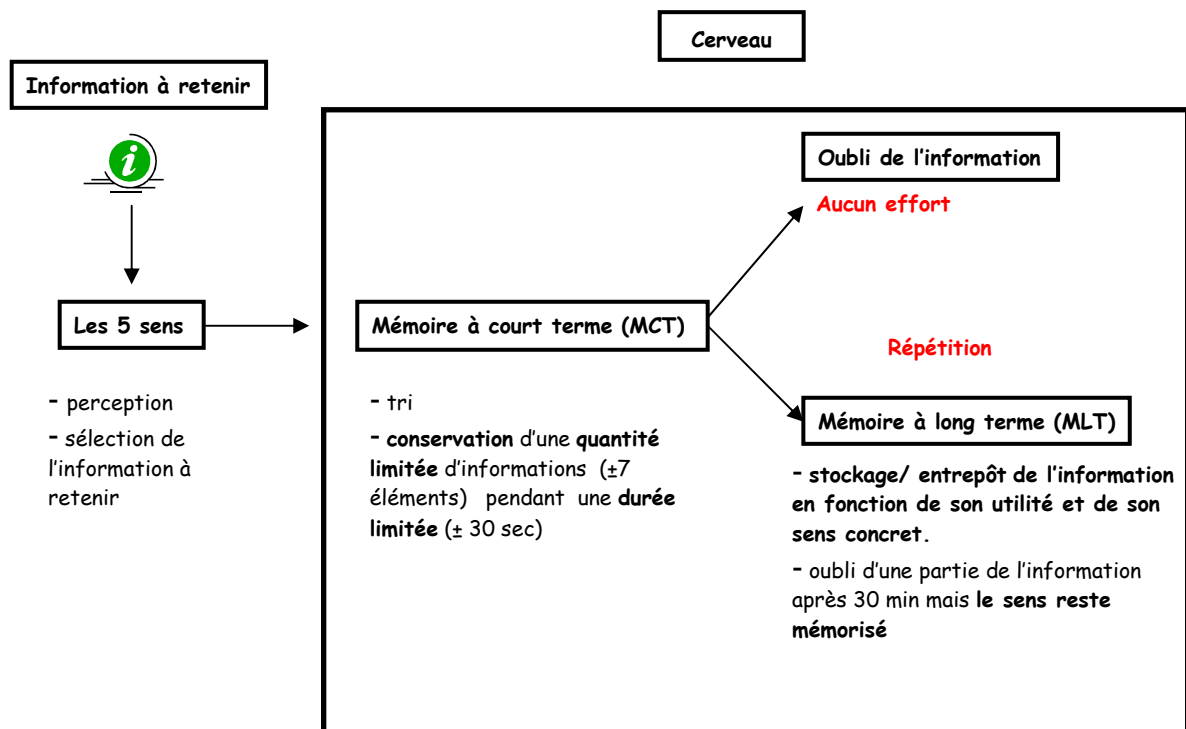
Votre mémoire est le principal outil que vous utiliserez tout au long de vos études universitaires. Avoir une bonne mémoire et bien s'en servir est donc un atout majeur. Les conseils qui suivent vous aideront à mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire et à rendre celle-ci plus performante.

- Que signifie mémoriser ?

**Mémoriser** = recueillir des informations, les conserver mentalement pour les restituer (les redire) ou les reconnaître ultérieurement sans se tromper.

- Comment fonctionne la mémoire ?

Les informations sont d'abord perçues par les sens. Le cerveau les trie au fur et à mesure qu'elles lui sont transmises. Ces informations sont ensuite stockées temporairement dans ce qu'on appelle **mémoire à court terme (MCT)** ou mémoire de travail. Si aucun effort n'est fait pour conserver l'information, elle disparaît et est vite oubliée. Cependant, l'information peut être transférée dans une **mémoire dite à long terme (MLT)** ou de stockage et rester accessible plus longtemps.



- Quels facteurs favorisent la mémorisation ?

Pour garder en mémoire une information, elle doit :

- susciter un **intérêt**;

Une matière qu'on aime se mémorisera forcément plus facilement. Si une matière ne vous motive pas, essayez de trouver des applications pratiques, de faire des liens avec d'autres matières,...Pour mémoriser, il faut avant tout le **vouloir**.

*Exemple : Supposons que vous n'aimez pas le cours de Chimie minérale, plus précisément la partie sur les solutions, les dilutions, la molarité... Vous pouvez essayer de trouver des applications pratiques comme « calculer la concentration en sucre de votre thé/café », faire des déductions du genre « Si je veux un thé moins sucré, j'augmente la quantité de thé sans sucre (solution) = je dilue mon sucre... »*

- être bien **comprise** et **organisée**;

La mémoire a besoin de structure, d'organisation et pour cela, il faut d'abord comprendre l'information qu'on veut mémoriser. Faites des schémas, des tableaux, écrivez les idées principales, prenez le temps de bien comprendre les liens entre les différentes idées,...Plus l'information sera organisée, plus vite et plus facilement vous la mémoriserez.

- être **liée à une information** que vous connaissez déjà :

*Exemple : Pierre aime aller en salle pour faire de la musculation. En écoutant le professeur d'anatomie parler des muscles pectoraux, du biceps, du triceps, il n'a pas eu du mal à les reconnaître, à les situer et à comprendre leurs fonctions.*

- être **répétée** ;

*Exemple : Lire à voix haute permet d'utiliser deux sens : la vue et l'ouïe. Ecrire te permet aussi d'utiliser deux sens : la vue et le toucher. L'information parvient ainsi deux fois à ton cerveau.*

- être **utilisée le plus souvent possible**.

La mémoire n'oublie pas mais elle a besoin qu'on lui rappelle souvent les informations qu'elle contient pour les retrouver facilement. En outre, plus le cerveau recevra l'information fréquemment, plus il décodera son importance et la retiendra.

*Exemple : Si une formule physique est utilisée pour résoudre un grand nombre d'exercices de cinétique par exemple, elle sera retenue facilement et longtemps.*

- Quelle méthode pour bien mémoriser ?

Il n'existe pas de méthode unique et parfaite pour mémoriser. Chacun de nous a sa propre stratégie de mémorisation (visuelle, auditive,...). L'essentiel est de découvrir la vôtre pour l'améliorer et en tirer un maximum de profit. Pour une plus grande efficacité, complétez votre méthode de mémorisation par d'autres et essayez de l'adapter aux différentes matières.



**Vous avez une mémoire plutôt « visuelle »**

- Utilisez des croquis, des schémas, des tableaux synoptiques.
- Soulignez de manière systématique.
- Assignez une fois pour toutes, une fonction déterminée à chacune des couleurs que vous utilisez.
- Disposez vos notes de façon claire et très aérée en vue d'éviter les surcharges.
- Puisque l'effort de mémorisation ne doit porter, le plus souvent, que sur des points bien précis : dates, définitions, vocabulaire, schéma d'une leçon, table des matières, par exemple. Il est donc utile de distinguer visuellement ce qui est à retenir "par cœur" et ce qui pourra être reconstruit au moment du test.



**Vous avez une mémoire plutôt « auditive »**

- Écoutez attentivement les cours.
- Exercez-vous à vous exprimer à haute voix en restant attentif à ce que vous dites. C'est particulièrement indiqué si vous vous préparez à une épreuve orale.



**Vous avez une mémoire plutôt « motrice »**

- Écrivez plusieurs fois les mots difficiles, les noms propres.
- Faites des dessins, des figures.

**Attention :** Ne recopiez pas tout de façon automatique (perte de temps), sélectionnez les informations, évitez la simple transcription.



- **Important à retenir**

- **Diviser votre apprentissage en courtes périodes de travail**
- **Utiliser plusieurs canaux sensoriels** : visuels, auditifs,...
- **Faire des liens** entre ce qui est connu et ce qui est nouveau.
- **Réciter** la matière apprise
- **Prévoir** à la fin d'une journée de travail **un moment** pour revoir la matière étudiée **pour réactiver la mémoire**.
- **Répéter** : sans nouvel apprentissage, ce qui est mémorisé s'oublie.

### **Bibliographie**

- DE KETELE R., DE ROO-ADRIANS S., DRAIME J., & ... *Question(s) de méthode, comment étudier à l'université ?* 12e édition, Louvain-la-Neuve, Service d'aide aux étudiants. Université Catholique de Louvain, 2003.
- ROMAINVILLE M. & GENTILE C. « *Des méthodes pour apprendre* », Paris, Ed. de l'Organisation, 1990.
- FORTIN C. & ROUSSEAU R. « *Psychologie cognitive : une approche de traitement de l'information* », Presses de l'Université du Québec, 1992.

### **Sites web**

- [http://www.arts.uottawa.ca/mentorat/pdf/memorisation\\_et\\_type\\_D.pdf](http://www.arts.uottawa.ca/mentorat/pdf/memorisation_et_type_D.pdf)
- [http://www.aide.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide\\_Lecture.pdf](http://www.aide.ulaval.ca/webdav/site/cocp/shared/reussite/Guide_Lecture.pdf)