

9

CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER
VOS DIFFÉRENTES
MÉMOIRES

Mémoire visuelle, mémoire auditive, mémoire du geste. Il s'agit toujours de la même mémoire ; ce qui diffère ce sont les sens (vue, ouïe ou toucher) qui vont vous servir pour enregistrer les informations.

Pour connaître la forme de mémoire qui vous convient le mieux, choisissez un mot difficile comme "pronominalement", "porphyrogénète" ou "prépaphaélisme".

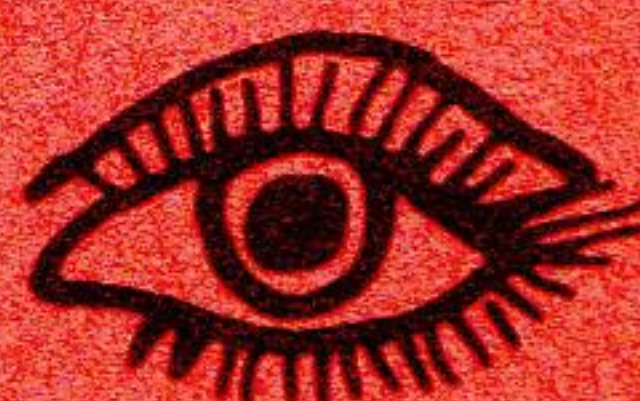
Si vous sentez le besoin de le lire à haute voix, votre mémoire est plutôt auditive. Si vous sentez le besoin de l'écrire, votre mémoire est visuelle mais aussi gestuelle.

LA MEMOIRE VISUELLE :

Elle joue un rôle très important dans l'apprentissage. Les informations sont captées par les yeux pour être stockées dans la mémoire.

Compte tenu du rôle de la vue, vous devez de respecter les règles d'hygiène citées à son sujet (éclairage, toilette, relaxation)

informations



..... mémoire.

POUR LA FAVORISER :

Utilisez des images, transposez le texte en spectacle, faites travailler votre imagination. Portez votre attention sur les schémas, dessins, figures ou symboles.

Utilisez la technique de l'empilage et du découpage de texte.

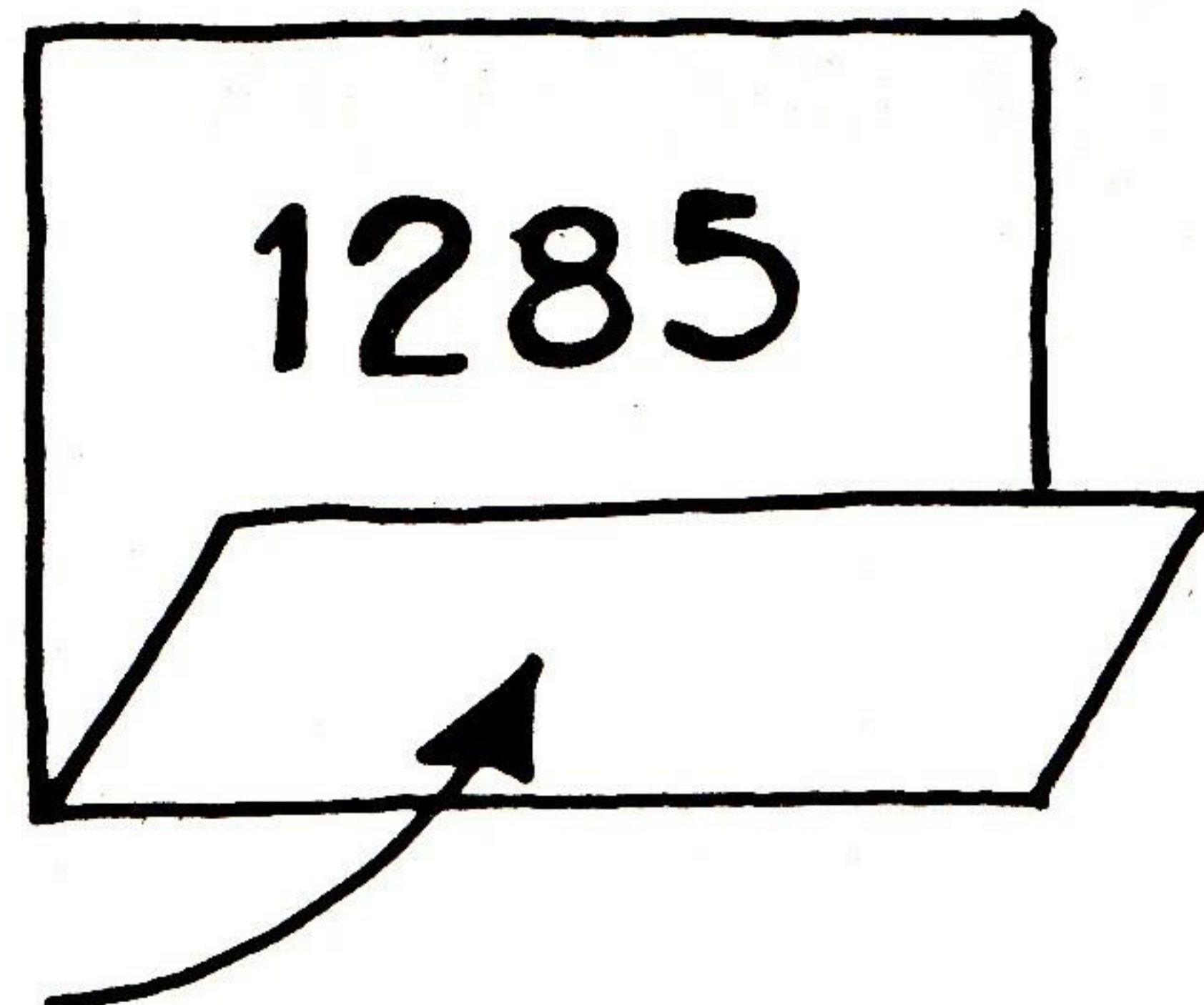
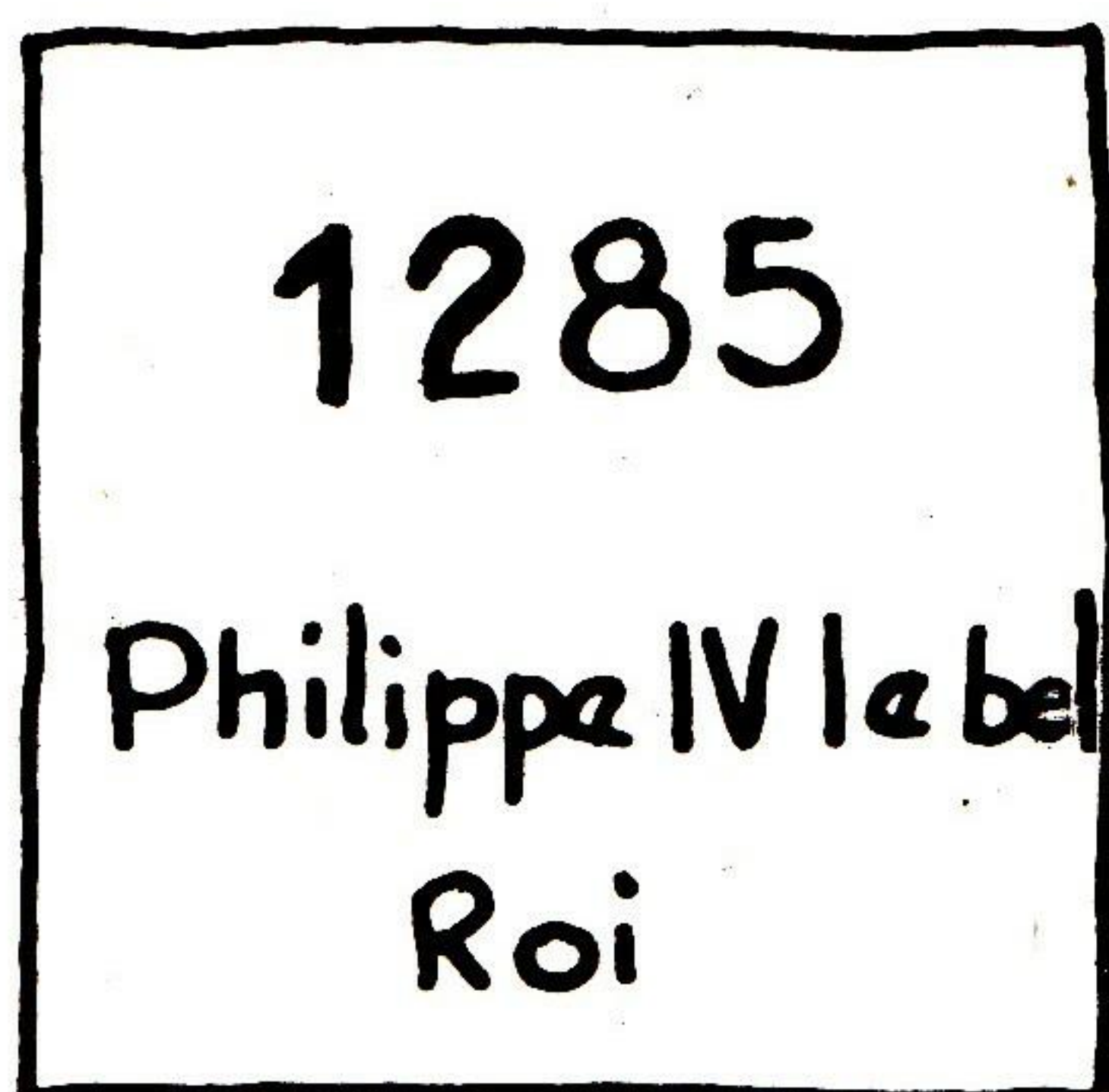
Faites vous-même des dessins, schémas et tableaux. Utilisez la couleur. Ceci vous permettra de clarifier votre travail et surtout de le rendre plus agréable à consulter.

LA TECHNIQUE DES FICHES

Découpez dans du papier des fiches du format d'une carte à jouer, dessinez (en couleur) des schémas ou figures se rapportant à la matière que vous désirez renforcer. Vous pouvez également reporter sur ces fiches une date, un nom ou un lieu.

Notez (brièvement) dans le bas de chaque fiche sa signification.

Repliez sur lui-même le bas de la fiche afin de ne pas voir la réponse lorsque vous regardez le dessin ou le nom.



Conservez ces fiches et dès que vous avez quelques minutes de libre, utilisez-les de la façon suivante :

Retournez toutes vos fiches afin de ne pas voir les dessins ou symboles. Tirez-en une au hasard, regardez le dessin et trouvez à quoi il correspond.

Si vous ne trouvez pas la réponse, dépliez le bas de votre fiche pour la connaître, mais n'ayez recours à cette solution qu'après avoir vraiment cherché.

Cette façon de procéder est excellente pour la mémoire, de plus elle ressemble à un jeu ce qui la rend agréable. Vous pouvez d'ailleurs compter le nombre de bonnes réponses que vous obtenez en cherchant chaque fois à améliorer votre score précédent.

Quand nous vous disons de dessiner ce que vous voulez retenir, il ne s'agit pas d'exécuter une oeuvre d'art. Il ne faut pas que cela vous fasse perdre votre temps, de plus vous devriez fournir un effort plus grand pour le retenir.

Faites des choses simples mais faites-les. Ce principe vous aidera considérablement. Vous constaterez que cela simplifie votre travail. Les informations seront définitivement gravées dans votre mémoire surtout si vous les revisez de temps en temps.

LA MEMOIRE DU GESTE RENFORCE LA MEMOIRE VISUELLE

➤ Le fait de dessiner vous-même comporte un avantage supplémentaire : la mémoire du geste viendra renforcer la mémoire visuelle.

Voici des schémas qui vous montreront le rôle de l'écriture ou du dessin dans la mémorisation.

1ère phase

Vous êtes d'abord obligé d'enregistrer ce que vous voulez reproduire.

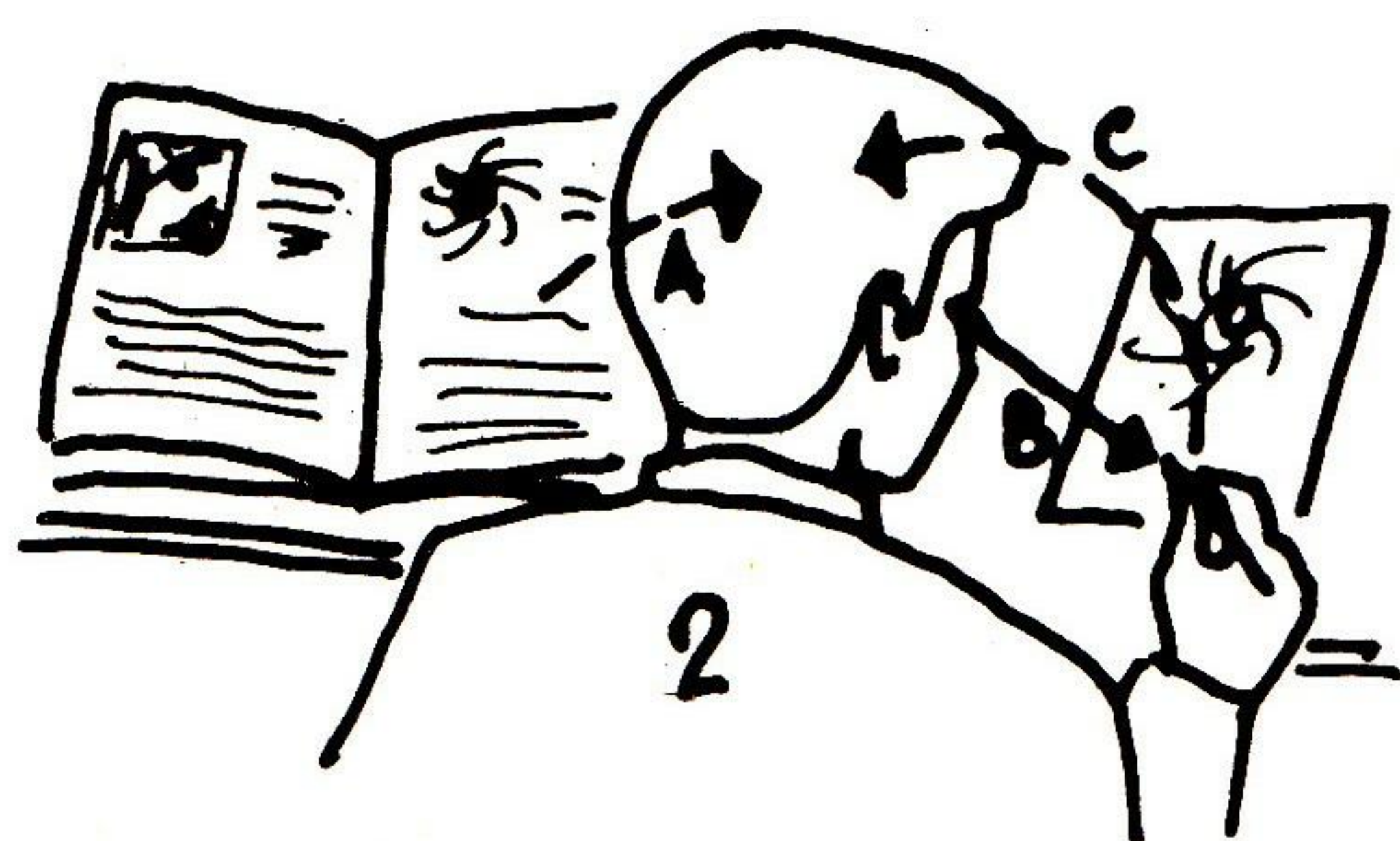


A- Lecture

B- Enregistrement
des informations lues.

2ème phase

Pour dessiner, vous êtes obligé d'évoquer ce que vous venez de voir. Ceci provoque une deuxième phase d'enregistrement.



- A- Evocation des informations précédemment lues en phase 1.
- B- Lecture des informations que l'on écrit (simultanément et automatiquement à l'écriture, il y a lecture).
- C- Nouvel enregistrement des informations écrites.

Ces schémas nous font comprendre tout l'intérêt des dessins et des résumés par écrit. En effet, on constate que pour faire un résumé, il faut d'abord avoir lu et enregistré les informations (c'est la phase 1). Ensuite, il faut les évoquer pour les écrire, et en les écrivant il y a lecture, ce qui provoque un nouvel enregistrement (c'est la phase 2).

LA MEMOIRE AUDITIVE :

Elle fait appel à l'écoute. Savoir écouter est une qualité essentielle pour l'apprentissage. Ici, c'est notre oreille qui va transmettre les informations à notre mémoire :

informations



..... mémoire

Certains élèves arrivent en classe sans connaître leur leçon et pourtant ils savent répondre s'ils ont la chance d'être interrogés les derniers car ils ont appris en écoutant les autres.

L'apprentissage des langues étrangères enregistrées sur disques ou sur cassettes repose sur l'efficacité de la mémoire auditive.

COMMENT AMELIORER VOTRE MEMOIRE AUDITIVE

— Utilisez le magnétophone.

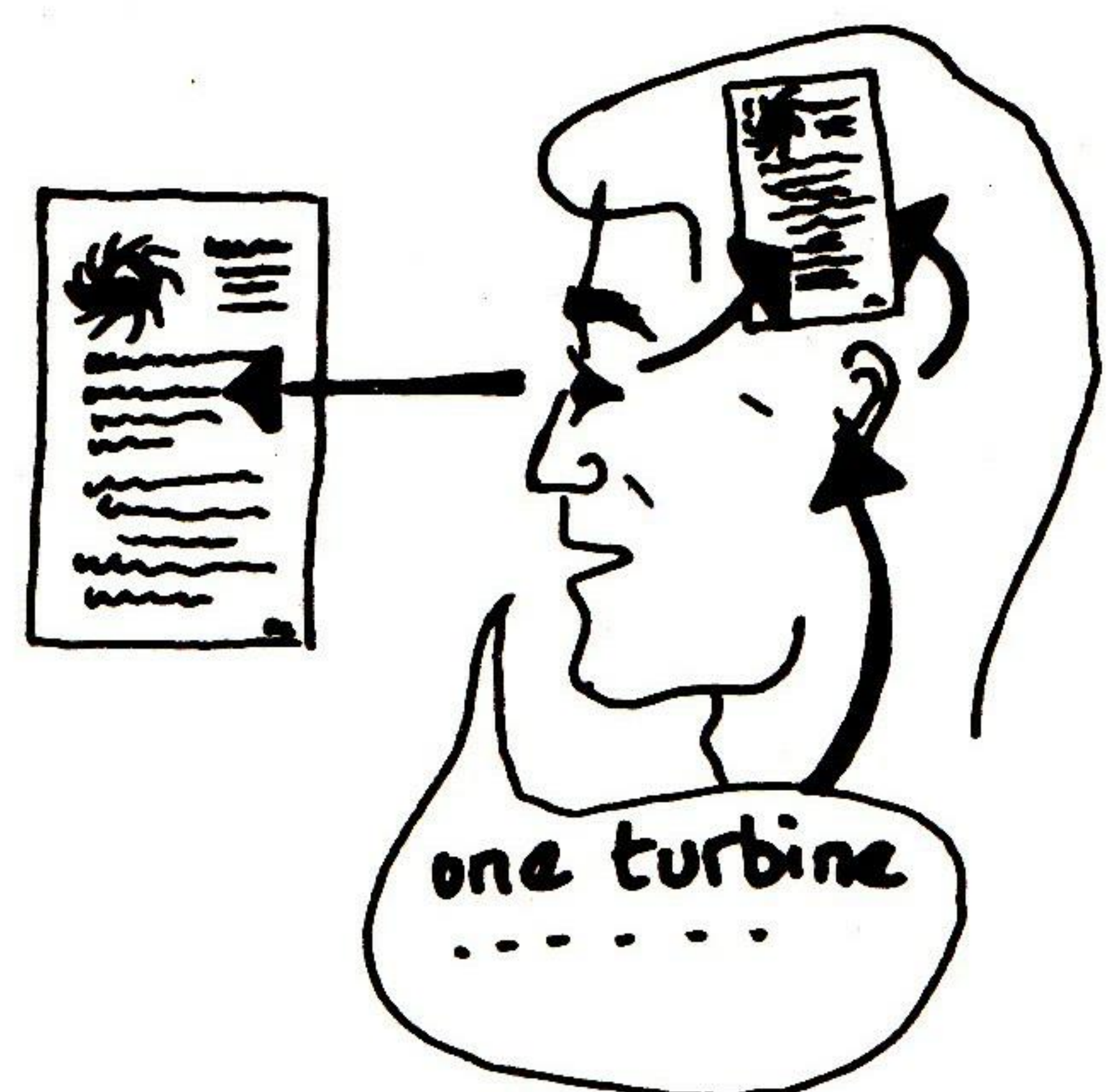
Enregistrez les parties importantes ou difficiles de votre étude sur un magnétophone pour pouvoir ensuite les écouter quand vous le désirez.

Vous pouvez aussi écouter l'enregistrement dans un état de relaxation qui est particulièrement propice à l'apprentissage (cette technique est exposée au chapitre Relaxopédie).

Lisez à haute voix

Cette méthode vous permet de renforcer votre mémoire visuelle par la mémoire auditive.

Le grand LINCOLN dont la mémoire était prodigieuse utilisait ce principe de la lecture à haute voix. Faites comme lui, servez-vous de tous les moyens pour augmenter vos chances.



Toutes les personnes qui professionnellement ont besoin de leur mémoire, se servent de ces principes, notamment les acteurs et les conférenciers. Ils apprennent leur texte en le lisant à haute voix. Souvent, ils se servent d'un magnétophone.

LA MEMOIRE DU GESTE

Elle renforce la mémoire auditive.

[Quand vous apprenez un texte en le lisant à haute voix, ponctuez ce dernier par des gestes. Surtout si celui-ci décrit une action.]

COMMENT NE PAS OUBLIER CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

CONSERVATION ET EVOCATION

Entre le moment où vous apprenez quelque chose (enregistrement) et le moment où vous vous servez de ce que vous avez appris (évocation), il se passe un certain temps. Pendant ce temps, votre mémoire conserve ce que vous avez appris.

COMMENT AMELIORER LA CONSERVATION

Si vous avez appris l'anglais, vous risquez d'avoir des difficultés si vous n'avez qu'une fois par an l'occasion de le parler. Par contre, cela sera bien plus facile si vous avez régulièrement l'occasion de le parler.

Le meilleur moyen de conserver des informations est de les évoquer souvent.

Qu'est-ce que l'évocation ?

- C'est lorsque l'on se rappelle volontairement (ou involontairement) une information enregistrée antérieurement.

Plus on évoque une notion, plus la mémorisation en est durable et fidèle.

Evoquez le plus souvent possible les notions que vous voulez retenir. Par exemple : vous avez quelques minutes d'avance et vous attendez un ami, exploitez ces minutes pour évoquer ce que vous avez étudié la veille.

Vous pouvez aussi vous poser des questions et essayer d'y répondre. Essayez cela le plus souvent possible, vous avez dans la journée de nombreuses possibilités de le faire.

Lorsque vous disposez ne serait-ce que de 3 ou 4 minutes de liberté, utilisez-les à ce petit entraînement. Cela ne vous demande pas un gros effort et ce n'est pas très difficile à réaliser. Par contre vous serez étonné des résultats que vous obtiendrez.

Vous pouvez aussi imaginer qu'une personne se trouve à vos côtés et vous lui racontez mentalement ce que vous venez d'apprendre.

A PROPOS DE L'EVOCATION

Nous avons tous été l'objet d'un phénomène curieux : on a un mot sur le bout de la langue et on n'arrive pas à le retrouver, on sait qu'on le connaît mais on n'arrive pas à se le remémorer, et plus on s'efforce de le trouver plus il semble que l'on ait des difficultés.

Nous n'allons pas décrire le jeu des mécanismes psychologiques qui pourrait expliquer ce "trou de mémoire" mais voir ce que l'on peut faire pour ne pas en être la victime. L'attitude de la plupart des gens dans ce cas est de se concentrer. Mais se concentrer sur quoi ? sur le mot qu'ils cherchent ? impossible puisqu'ils ne l'ont pas encore trouvé. Alors sur quoi ? Et bien sur rien du tout, ce qui évidemment ne les fait pas avancer.

Il est inutile d'augmenter votre tension intellectuelle, essayez au contraire de vous détendre.

Pour cela, faites 1 ou 2 respirations profondes (voir le chapitre XV) ou bien comptez intérieurement jusqu'à 5 sans penser à rien d'autre qu'à compter, puis cherchez des notions similaires ou qui se rapprochent de l'information que vous voulez retrouver. Ayez, dans ce cas encore, recours aux questions.



Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MÊME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER FACILEMENT VOS DIFFERENTES MEMOIRES

- MEMOIRE VISUELLE : UTILISEZ LE PLUS SOUVENT DES IMAGES MEME MENTALES. TRANSPOSEZ LE TEXTE EN SPECTACLE ,
- UTILISEZ LA TECHNIQUE DES FICHES.
- DESSINEZ VOUS-MEME.
- MEMOIRE AUDITIVE : UTILISEZ UN MAGNETOPHONE, LISEZ A HAUTE VOIX LES CHOSES IMPORTANTES.
- MEMOIRE DU GESTE : EN LISANT, PONCTUEZ LE TEXTE PAR DES GESTES.
- EVOQUEZ LE PLUS SOUVENT LES NOTIONS QUE VOUS APPRENEZ.

"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE
LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ÉCHOUÉZ, VOUS TROUVÉREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION
LA RAISON DE VOTRE ECHEC.

SOUVENEZ-VOUS DE LA PREMIERE REGLE QUI VOUS FERA REUSSIR.
LE RESPECT DE CETTE REGLE EST PRIMORDIAL.
ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE L'ELEMENT FONDAMENTAL
DE VOTRE FUTUR SUCCES.
ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.

CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX :

- 1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.
- 2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.
- 3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.