

Test : quel est mon type de mémoire ?

Objectif : connaître son type de mémoire pour adapter ses révisions.

Entourez la réponse qui vous correspond :

1. Pour apprendre une leçon d'histoire :

- a) je la répète à voix haute ou basse
- b) je l'écris au brouillon
- c) je suis accroupi par terre ou couché les jambes en l'air ou je marche dans la pièce

2. Pour retrouver une règle de grammaire :

- a) je me souviens des paroles prononcées
- b) je me souviens de la page du cahier où elle figure
- c) je me rappelle ce que je faisais quand j'ai appris cette règle

3. Quand je pense à un parent :

- a) je me souviens en priorité de sa voix
- b) je me souviens en priorité de son visage
- c) je me souviens de ce que j'ai fait avec lui

4. Dans un livre de cours :

- a) je lis d'abord le texte
- b) je regarde d'abord, les schémas, les photos ou les graphiques
- c) je sens son odeur

5. Quand je cherche dans mon livre une page à partir de la table des matières :

- a) je prononce le numéro de la page à voix basse
- b) je regarde les numéros de page sans les prononcer
- c) je mouille mon doigt pour tourner les pages

6. Dans mes loisirs :

- a) j'aime de préférence la musique
- b) j'aime plutôt le cinéma
- c) j'aime plutôt le sport

7. Pour retrouver de mémoire ce que j'ai sur mon bureau :

- a) je pense à ce que j'ai fait récemment avec ces objets
- b) je vois d'abord dans ma tête les objets posés sur ce bureau
- c) je me revois en train de déposer les objets sur ce bureau

8. Pour retrouver une explication :

- a) je repense à ce que le prof a dit dans son explication
- b) je revois son explication écrite au tableau ou sur mon cahier
- c) je me rappelle une anecdote du prof

9. Je parle avec les autres :

- a) facilement
- b) avec réserve
- c) en effectuant beaucoup de gestes

10. Pour apprendre, le bruit :

- a) est un handicap car je ne m'entends plus réciter
- b) ne me pose pas de problème
- c) peut m'aider s'il est rythmé et discret

11. Je préfère les explications :

- a) orales
- b) sous forme de schémas
- c) sous forme d'expériences ou d'anecdotes

12. Pour un calcul simple :

- a) je le fais facilement de tête
- b) je l'écris
- c) je calcule à haute voix

13. Pour retenir un numéro de téléphone :

- a) je le répète
- b) je l'écris
- c) je trouve un moyen mnémotechnique de le retenir

14. Lorsque je me trouve dans un bâtiment nouveau :

- a) je me repère facilement
- b) je me repère difficilement
- c) je me rappelle où je suis passé et je suis capable de faire le trajet « à l'envers »

TOTAL Nb de a) : Nb de b) : Nb de c) :

J'ai un maximum de a) : j'ai une mémoire AUDITIVE

- j'ai intérêt à lire à haute ou basse voix tout ce que j'apprends. Ma mémoire enregistre les paroles que je prononce.
- J'associe les infos à des dates pour les retenir
- Je dois attentivement écouter ce que disent les profs

J'ai un maximum de b) : j'ai une mémoire VISUELLE

- je dois utiliser la vue au maximum (je repère immédiatement le plan, les mots clés, j'écris au brouillon tous les nouveaux mots, j'utilise des schémas) car ma mémoire enregistre ce que je vois
- j'associe les infos à des lieux pour les retenir

J'ai un maximum de c) : j'ai une mémoire KINESTHESIQUE

- j'ai intérêt à bouger pour apprendre
- j'associe des infos à des gestes pour les retenir

« La condition pour réussir à bien apprendre, c'est d'abord d'en avoir envie »

Quelques règles de base ...

- Faire des **fiches de révisions** pour travailler les grandes notions, les mots clés, les formules, les dates importantes...
- Etablir un **planning de révisions** : un programme clair permet d'avoir l'esprit clair ; faire un tableau avec les grandes notions à réviser ; pour chaque jour, un thème à réviser dans les trois matières.

Des astuces pour mémoriser...

- **Apprendre par cœur** : non, c'est loin d'être inutile car la répétition est le mécanisme élémentaire de la mémoire et permet des connexions stables entre les neurones. Cela permet de créer des automatismes et d'encre, par exemple, les formules mathématiques, les définitions des figures de styles ou les dates importantes.
- **Apprendre en plusieurs fois** : utile pour consolider les apprentissages ; l'idéal est d'apprendre progressivement et régulièrement, avec des phases de repos intercalées.
- **Mobiliser tous ses sens pour apprendre** : il faut de temps en temps briser la monotonie d'une lecture silencieuse des cours ou des fiches de révision, par une lecture à voix haute ; le cerveau enregistrera également mieux ce « qu'il entend ».
- **Ecrire pour apprendre** : réécrire les notions, les formules, les dates clés permet également d'encre cela dans la mémoire.

Réussir une fiche de révision...

- **Règle d'or** : c'est un travail de synthèse personnel ! la fiche que vous allez réaliser ne sera pas la même que celle de votre voisin !
- Il faut être **précis** et **concis** : utiliser des phrases courtes, des schémas, des formules
- Pour **l'histoire-géo** : noter le plan du cours, les dates clés et les notions fondamentales
- Pour **les maths** : une fiche par théorème, fiches pour les différentes formules
- Pour **le français** : fiches pour les notions (figures de style,...), les règles grammaticales qui « ne rentrent pas »