

Une mémoire d'éléphant - 1/1

Pourquoi passes-tu des heures devant ta leçon de géo ou de math alors que le glandeur au fond de la classe la sait en un rien de temps ? C'est que tu ne sais pas utiliser ta mémoire. Explications...

Trois étapes :

On ne se souvient pas d'une leçon en un clin d'oeil. L'information transmise par le prof suit un chemin précis dans notre mémoire en fonction de son importance.

1) La mémoire immédiate :

C'est l'instant où on acquiert l'info. Elle nous sert à nous souvenir sur le moment et durant quelques millièmes de seconde d'un visage, d'un geste, d'une photo, ...

2) La mémoire à court terme :

Elle fixe l'info dans notre cerveau durant une seconde à 3 minutes. Ensuite, l'info (si nous ne faisons pas l'effort de la retenir) s'évapore. On retient, par exemple, un numéro de téléphone le temps de le composer, puis on l'oublie !

3) La mémoire à long terme :

C'est, en fait, dans cette mémoire que l'info doit arriver si nous voulons le retenir définitivement. Et si on ne révise pas, on a tout oublier d'ici 24h !

Chaque individu a l'un de ses 5 sens plus développé que les 4 autres, et sa mémoire est rattaché a ce sens. Cela peut être la mémoire auditive, visuelle, tactile, gustative, ou olfactive.

Mieux vaut réviser le soir, car, durant le sommeil, notre esprit continue a travailler. Mais pas la peine d'ouvrir ton bouquin de math à minuit! ton cerveau, fatigué, ne va de toute façon plus rien enregistrer.

N'oublie pas que nous utilisons seulement 10 à 15 % de notre mémoire (tu a encore de lma place!) et ta mémoire est très active durant l'enfance et l'adolescence, puis elle atteint le maximum de ces capacités vers 25 ans.

Quelques exercices :

1) Lis un poème durant quelques minutes, puis, 15 minutes plus tard, essaye de le réécrire sans le regarder. Renouvelle la même opération 2h plus tard.

2) Regarde la liste ci-dessous, puis tente de la restituer dans le même ordre :

Fleur, bijou, sapin, montre, lampe, lunette, lit, tableau, voiture, casserole, pull, crayon, livre