

## Comment entraîner et améliorer sa mémoire



11-15  
15-18

1h30

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre comment fonctionne la mémoire
- Apprendre à entraîner votre mémoire

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un compte sur les réseaux sociaux spécifique à l'école (pour respecter la vie privée) ou des vidéos provenant des réseaux sociaux.

### SCÉNARIO D'APPRENTISSAGE ET ACTIVITÉS PROPOSÉES

#### 1) Introduction (10 minutes)

Demandez à vos élèves de jouer à un petit jeu : demandez-leur de [voir cette vidéo TikTok « Quiz observation test de mémoire » de quiztophercolomb](#) et de faire le test.

#### 2) Présentation (30 minutes)

Vous pouvez expliquer à vos élèves les différents types de mémoire existants, le fonctionnement de la mémoire, ou toute autre information susceptible de les familiariser avec le sujet. Vous pouvez également fournir aux étudiants les meilleures stratégies pour réviser le contenu du cours afin d'améliorer leur mémoire. Voici une ressource intéressante du [Learning Center de l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill](#) sur les stratégies de mémorisation.

#### 3) Pratique (30 minutes)

Vous devez maintenant leur enseigner quelques techniques pour améliorer leur mémoire. Vous pouvez présenter le célèbre cas de Sherlock Holmes avec le Mind

Palace. L'article [« Le célèbre procédé de mémorisation de Sherlock Holmes fonctionne vraiment » du Daily Geek Show](#) (Lovasoa A., 2021) ou [« Comment utiliser le palais mental pour tout retenir ? » de Oxford](#) (2022) peuvent vous aider. Il existe de nombreuses techniques que vous pouvez enseigner, mais celle-ci est la plus connue. Vous pouvez consulter d'autres propositions dans les informations complémentaires.

#### 4) Production (20 minutes)

Maintenant, demandez à vos élèves de faire défiler votre compte sur un réseau social créé pour l'école pendant 10 secondes, ou de regarder une vidéo sur les réseaux sociaux, et de vous donner le plus d'informations possible.

### DIFFICULTÉS POSSIBLES ET SOLUTIONS PROPOSÉES

- Prêtez attention aux élèves qui ont de réelles difficultés de mémoire. Cela peut se produire dans certains troubles spécifiques du langage. Vous pouvez faire des exercices plus faciles pour eux avec une série plus courte. Veillez à ce qu'ils ne soient pas anxieux de participer et à ce que les autres élèves ne se moquent pas d'eux.

### ÉVALUATION

- Vous pouvez fournir à vos élèves une série de chiffres, de lettres ou de mots. Ils disposent de 10 minutes pour les mémoriser à l'aide de la technique que vous leur avez appris. Au bout de 10 minutes, vous pouvez leur demander de répéter la série sans erreur.
- Vous pouvez fournir à vos élèves une leçon à apprendre à la maison et les avertir que lors du prochain cours, vous leur poserez des questions sur le cours. Créez ensuite un quiz ou un Kahoot pour voir s'ils mémorisent la leçon (avec des dates, des faits, des concepts ou des chiffres).

### INFORMATION ADDITIONNELLE

Ces articles proposent d'autres techniques ou astuces d'entraînement de la mémoire :

- « [Comment booster sa mémoire naturellement et efficacement ?](#) » de l'Etudiant (2023)
- « [4 exercices pour muscler sa mémoire](#) » de Florence Serva-Schreiber.

Vous pouvez proposer [ce petit jeu de cartes de mémoire](#) du site Europa sur Kid's Corner pour évaluer leur niveau de mémoire.

## BIBLIOGRAPHIE

- L'Etudiant. (21 juillet 2023). « Comment booster sa mémoire naturellement et efficacement ? », <https://www.letudiant.fr/lifestyle/Sante-mutuelle-et-assurance/comment-booster-sa-memoire-naturellement-et-efficacement.html>
- Serva-Schreiber F. (n.d.). « 4 exercices pour muscler sa mémoire », <https://www.florenceservanschreiber.com/outils/4exercicespourmusclersamemoire/>
- Lovasoa A., (14 mars 2021). « Le célèbre procédé de mémorisation de Sherlock Holmes fonctionne vraiment », Daily Geek Show, <https://dailygeekshow.com/procede-memorisation-sherlock-holmes/>
- Oxford, (2 août 2022). « Comment utiliser le palais mental pour tout retenir ? », <https://revisionfr.my-oxford.com/blogs/infos/comment-utiliser-le-palais-mental>
- Europa.eu, (n.d.). Memory Game, [https://europa.eu/kids-corner/memory/index\\_fr.htm#/choose\\_level](https://europa.eu/kids-corner/memory/index_fr.htm#/choose_level)