



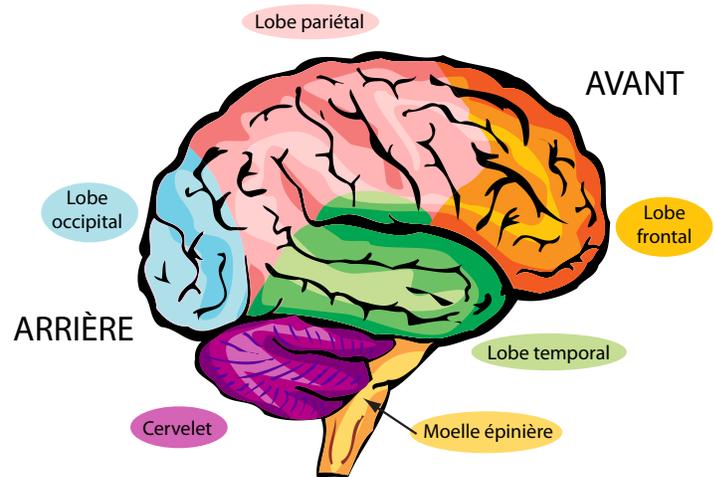
TEXTE DE LECTURE

La mémoire

La mémoire est une faculté importante du cerveau. Elle est essentielle à tout apprentissage. Elle permet le stockage et le rappel d'informations apprises. Plus notre bagage de connaissances est grand, plus on a la possibilité d'y ajouter de nouvelles connaissances.

La mémoire et le cerveau

La mémoire est répartie un peu partout dans le cerveau : le cortex préfrontal (lobe frontal) et le néocortex (lobe temporal) logent la mémoire à court terme. L'hippocampe (lobe occipital) loge la mémoire à long terme. D'autres parcelles de mémoire logent dans les corps striés et le cervelet. On peut donc dire que l'on a plusieurs mémoires.



Principales régions du cortex cérébral.

Les cinq sens au service de la mémoire

La mémoire visuelle fait appel aux images et aux couleurs pour nous aider à reconnaître quelqu'un.

La mémoire auditive fait appel aux sons et aux rythmes pour nous permettre de retenir l'air et les mots d'une chanson.

La mémoire olfactive fait appel aux parfums et aux odeurs pour nous aider à reconnaître la senteur d'une bonne pizza.

La mémoire kinesthésique fait appel aux fonctions motrices de nos muscles pour nous permettre de bien frapper une balle.

La mémoire gustative fait appel au sens du goût pour que nous puissions distinguer un aliment doux d'un aliment amer.

La tête partout en même temps!

Voici quelques facteurs qui influencent de façon positive le rendement de la mémoire.

- La motivation joue un rôle important dans la rétention des informations. On retient plus facilement des renseignements sur un sujet qui nous intéresse (p. ex., les statistiques d'un sport préféré).





- La concentration demande un effort conscient. Faire une chose à la fois nous aide à nous concentrer; par exemple, il est préférable de ne pas écouter la télé en étudiant en vue d'un test.
- L'attention mobilise toutes tes capacités intellectuelles et physiques. Porter toute son attention sur un texte à mémoriser ou sur une tâche à accomplir garantit de meilleurs résultats.
- L'organisation permet à notre mémoire de créer des liens. Nous mémorisons plus facilement en faisant des regroupements; par exemple, regrouper des mots par catégories nous aide à les mémoriser.

Les « rongeurs » de mémoire

Certains facteurs peuvent nuire à la mémoire et à son rendement :

- La mémoire a besoin d'énergie; alors, lorsque tu es fatigué, tu peux avoir des trous de mémoire.
- L'anxiété et le stress empêchent la mémoire de fonctionner à son maximum. Tu dois apprendre à relaxer et à bien gérer ton stress, autant à l'école qu'à la maison.
- L'insomnie peut affaiblir le rendement du cerveau. Un cerveau bien reposé retient plus d'informations qu'un cerveau qui manque de repos.
- Les médicaments, comme les somnifères, affectent le rendement naturel du cerveau.
- L'alcool et les drogues nuisent au bon fonctionnement de la mémoire. Plus on utilise ces substances, plus on endommage notre cerveau.



Des « trucs » pour mémoriser

On peut utiliser certains trucs pour aider notre mémoire.

- Dresser une liste d'épicerie par catégories d'aliments ou par ordre alphabétique (p. ex., asperges, brocolis, carottes).
- Associer une image au nom d'une personne (Robert - hiver).
- Faire un acronyme en utilisant la première lettre de chaque mot (p. ex., MDR pour mort de rire).

