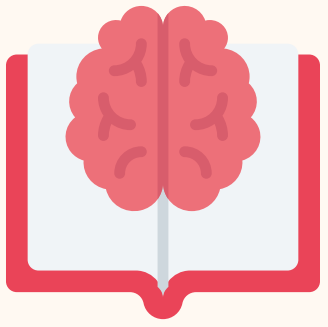


6 principes de la mémoire à connaître pour mémoriser à long terme

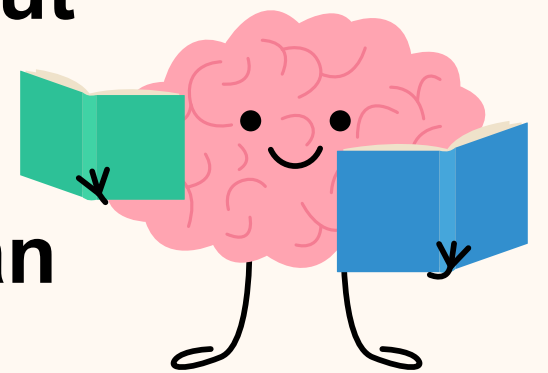
1. Reconnaître est facile mais mémoriser, c'est se rappeler (et c'est difficile).



Mémoriser, c'est **produire**, **reconstituer** ou **reconstruire**. Une bonne manière de tester la qualité de la mémorisation est le fait d'élaborer et de formuler des **questions** auxquelles on ne peut pas répondre directement en reconnaissant simplement des informations.

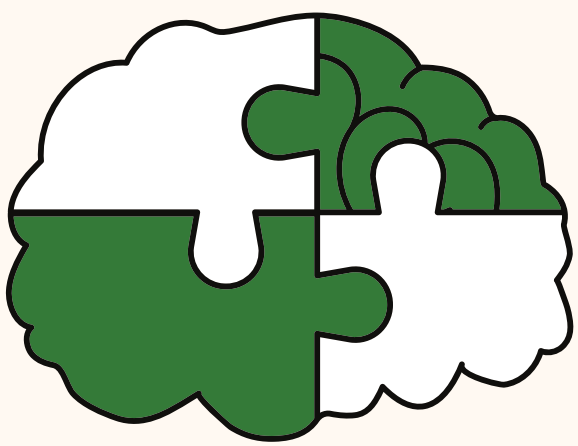
2. Effets de primauté et de récence.

On se rappelle plus facilement les informations fournies au **début** et à la **fin**. Les parties centrales sont donc plus facilement oubliées, d'où l'importance de soigner les introductions et les conclusions (d'un cours, d'une conférence...) et de faire un **bilan** à la fin de chaque séance de révisions.



3. Le cerveau oublie vite les faits isolés.

Pour améliorer la qualité de la rétention et de la restitution d'informations isolées, il faut sans cesse les **répéter** ou alors, il faut y intégrer de la **structure**, du **sens** en faisant des **liens** avec des informations importantes ou déjà bien connues.



4. Ce qui est oublié peut encore servir.

Le "**principe d'épargne**" signifie que des personnes qui apprennent une nouvelle fois une chose oubliée bénéficient d'un gain de temps.

5. La mémorisation est un processus de reconstruction (et non d'enregistrement puis de lecture et de reproduction fidèles).

Chaque cerveau fabrique du sens et des **significations différents** à partir des éléments auxquels les personnes ont fait attention lors de l'encodage, de leur état émotionnel, de leurs attentes... Les traces laissées dans le cerveau subissent des **sursimplifications**, des **raccourcissements**, des **distorsions** ou encore des intrusions (ajout d'éléments non présents au départ). Connaître ces mécanismes aide à ne pas se faire avoir par l'**illusion de connaissance**.

6. La mémoire subit des interférences.



Une interférence est "la perte naturelle des souvenirs causée par des expériences qui se produisent soit avant, soit après l'expérience initiale". Pour l'éviter, des **transitions** entre deux activités et des **objectifs** clairs donnent une direction un cerveau, de même que s'assurer que le **vocabulaire** de base est maîtrisé.