

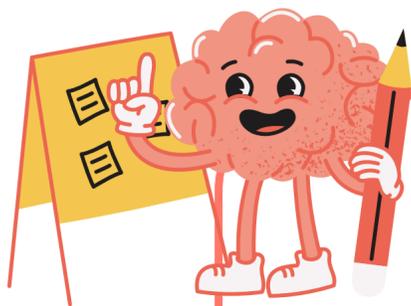
COMMENT MÉMORISER À LONG TERME ?

Plus on repense à un souvenir, plus on en parle autour de soi, plus on réactive le réseau de neurones liés au souvenir dans la mémoire.



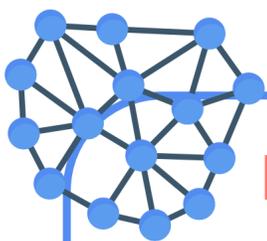
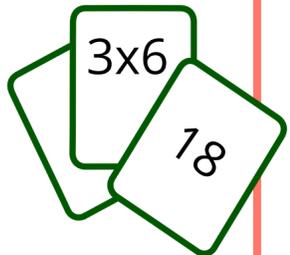
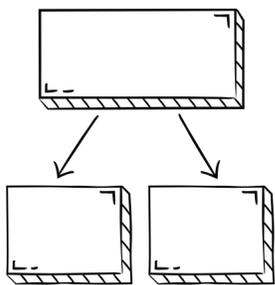
MULTIPLIER LES RÉPÉTITIONS SOUS DIVERSES FORMES

Nécessité d'aller **au-delà de la simple relecture** car la lecture n'est pas suffisante pour mémoriser.



RÉPÉTER SOUVENT ET SOUS DES FORMES DIFFÉRENTES

- Sous forme de **conversations** (expliquer aux camarades ou à des membres de la famille)
- Sous forme de **réponses à rédiger** pour répondre à des questions qu'on a soi-même inventées
- Sous forme d'**exercices faits et refaits**
- Sous forme de **texte à trou à remplir**
- sous forme de **flash cards** (recto : question, verso : réponse)
- Sous forme de **schéma** qui résume la leçon



DIVERSIFIER LES ANCRAGES

Un **souvenir** est **dispatché** dans différentes zones du cerveau en fonction des sens sollicités lors de l'enregistrement du souvenir. À chaque rappel, le souvenir se **modifie** car il devient poreux à l'environnement du rappel et à l'état émotionnel du moment. C'est la raison pour laquelle il est important de **répéter sous des formes différentes**.