

## *Test : quel est mon type de mémoire ?*

Connaître son type de mémoire permet de mieux se connaître et surtout de savoir comment utiliser notre mémoire pour bien apprendre et retenir.

Nous avons tous une mémoire plus importante que les autres. Mais souvent, elle est accompagnée d'une mémoire secondaire. Il est alors bon d'utiliser les astuces des deux mémoires.

En classe, il est difficile pour les professeurs d'utiliser plusieurs méthodes d'apprentissage. C'est pourquoi, il est de notre devoir de parent, d'aider notre enfant à connaître et utiliser sa mémoire. Il créera au fil des années, sa propre méthode d'apprentissage qui LUI conviendra tout en s'adaptant à son environnement.

Finis le temps où l'on passait des heures à faire apprendre à un enfant une poésie en le laissant dans sa chambre à la lire et relire alors qu'il n'a pas une mémoire visuelle.

Faites-lui faire ce test et découvrez ensemble nos astuces et conseils pour bien apprendre avec sa mémoire !

# *C'est parti !*

Pour apprendre quelque chose ?

- a) Je me le répète à voix haute ou basse
- b) Je l'écris plusieurs fois, je fais des fiches
- c) Je suis marche ou accroupi bref je bouge

Pour retrouver une donnée (date, règle...)

- a) Je me souviens des paroles prononcées
- b) Je me souviens de la feuille où c'est écrit
- c) Je me souviens de ce que je faisais au moment où je l'ai appris

Quand je pense à quelqu'un ?

- a) Je me rappelle de sa voix
- b) Je me rappelle de son visage
- c) Je me rappelle de ce que j'ai fait avec lui

Dans un livre de cours, un magazine, en premier :

- a) Je lis le texte
- b) Je regarde les images
- c) Je sens son odeur

Quand je cherche un mot dans le dictionnaire :

- a) Je prononce le mot à voix basse
- b) Je regarde les lettres sans les prononcer
- c) Je mouille mon doigt pour tourner les pages

Pour me détendre, je préfère

- a) Ecouter de la musique
- b) Regarder un film ou lire un livre
- c) Faire du sport, me promener

Je préfère les explications

- a) Orales
- b) Visuelle : avec des schémas
- c) Imagée : par des anecdotes

Quand je travaille, le bruit :

- a) M'handicape, je n'arrive pas à réfléchir
- b) Ne me pose pas de problème
- c) Peut m'aider s'il est discret et rythmé

Quand je vais visiter un musée :

- a) Je choisis la visite guidée
- b) Je préfère visiter seul et lire les informations
- c) Je choisis un atelier pour expérimenter par moi-même

## *J'ai une majorité de A, j'ai une mémoire auditive.*

Ma mémoire enregistre, ce que j'entends. Je n'aime pas les détails mais comprendre les choses qui peuvent sembler compliquées : oui ! Pour cela, j'ai besoin que les explications soient courtes et bien résumées. J'arrive à me concentrer tellement que de temps en temps, je n'entends pas quand on m'appelle. Mon ennemi est le bruit, car lorsqu'il y en a trop d'agitations, je n'arrive plus à réfléchir.

Pour travailler avec cette mémoire,

- 1) J'écoute avec attention, si besoin et si je peux je ferme les yeux. Cela permet de me concentrer uniquement sur les paroles.
- 2) Je pose des questions, cela permet de mieux comprendre et réentendre l'idée avec d'autres mots.
- 3) Je discute, échange avec d'autres. Cela permet d'échanger ses idées, de valider si on a bien compris, de réentendre l'idée encore et encore.
- 4) Je reformule mon cours avec mes propres mots et je l'explique à une personne qui n'en a jamais entendu parler.
- 5) Pour me souvenir, je me le répète souvent à voix haute ou basse, les yeux ouverts ou bandés.

Parents, pour aider votre enfant :

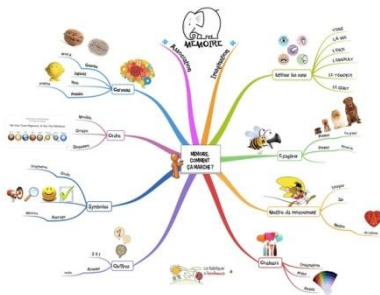
- Demandez-lui de temps en temps ce qu'il a appris
- Donnez-lui les clefs pour mieux enregistrer, apprendre.
- Soyez disponible pour laisser le vous expliquer ce qu'il a appris. Il a besoin de quelqu'un qui l'écoute mais aussi qui lui parle.
- Partagez, si vous voyez que le sujet le passionne ou qu'il a des difficultés : proposez-lui d'aller plus loin en cherchant par d'autres moyens pour comprendre le sujet.
- Donnez-lui à l'oral des consignes claires et courtes.

## J'ai une majorité de B, j'ai une mémoire visuelle.

Ma mémoire enregistre ce qu'elle voit. J'aime les détails, pour cela les explications doivent être nettes et précises. J'ai besoin de schémas, d'images et de comparaison pour mieux appréhender un sujet. Mon ennemi : le bazar. Des ratures, pas de plan de cours... je n'arrive plus à retenir les informations essentielles.

Pour travailler avec cette mémoire :

- 1) Je prends des notes, j'écris les mots clés importants
- 2) Je repère le plan du cours : son squelette et je l'écris au brouillon.
- 3) Je lis d'autres sources sur le sujet, cela permet de comprendre avec d'autres mots l'idée
- 4) Je crée des *Mind Mapping* pour me représenter l'information de manière spatiale, visuelle et colorée sur une feuille.



Ex :

- 5) Pour me souvenir, je lis, relis et je réécris si besoin.

Parents, pour aider votre enfant :

- Donnez-lui les clés pour mieux apprendre avec cette mémoire
- Donnez-lui les « outils » pour faire ses résumés : crayons-stylos de couleurs, grandes feuilles, feuilles blanches...
- Soyez disponible pour regardez avec lui ses schémas et laissez le vous expliquer
- Partagez, si vous voyez que le sujet le passionne ou qu'il a des difficultés : proposez lui d'aller plus loin en cherchant par d'autres moyens à comprendre le sujet.
- Donnez-lui des consignes à l'écrit nettes et précises. Exemple : un tableau avec les choses à faire avec les différentes étapes et l'heure.

les acidulés.

## *J'ai une majorité de C, j'ai une mémoire kinesthésique.*

Ma mémoire enregistre ce qu'elle ressent. Je suis sensible aux émotions, aux événements. Pour comprendre et retenir, j'ai besoin d'expérimenter par moi-même : de toucher, manipuler. Mon ennemi : le feeling que j'éprouve pour la personne qui m'explique les choses. Ce qui fait que je ne suis pas motivé et concentré de la même façon par un même sujet. Ce qui peut être positif également, car je peux apprendre et comprendre par d'autres moyens si je m'en donne les capacités.

Pour travailler avec cette mémoire :

- Je trouve des liens entre ce que j'apprends et ce que j'ai vécu
- J'expérimente. Par exemple : je mets en scène avec de jouets des moments d'Histoire.
- Je cherche par d'autres moyens (film, BD, ateliers...), d'autres informations pour mieux appréhender le sujet.
- Pour me souvenir, je manipule un objet quand j'apprends. Ces mouvements répétitifs permettent de dérouler le fil de ma mémoire quand j'en aurais besoin en faisant le même geste. Attention à l'objet choisit, il doit être discret.

Parents, pour aider votre enfant :

- Donnez-lui les clés pour mieux apprendre avec cette mémoire
- Donnez-lui les « outils » pour faire ses expériences : des cartons, des vieux draps, des jouets...
- Soyez disponible pour faire ensemble les expériences si besoin ou pour regarder sa mise en scène sur Napoléon.
- Partagez, si vous voyez que le sujet le passionne ou qu'il a des difficultés : proposez lui d'aller plus loin en cherchant par d'autres moyens à comprendre le sujet. Par exemple, grâce aux différents ateliers que proposent les musées...
- Choisissez ensemble les tâches à faire et la façon de les faire par exemple, il a le temps de la chanson pour ranger sa chambre...