

1

Les grands principes de la mémoire

La mémoire fonctionne en trois temps :

Enregistrement, stockage et rappel.

On se rappelle d'autant mieux que l'on se retrouve dans des conditions, un contexte qui sont proches de celles de l'enregistrement.

Ces conditions, ce contexte fournissent des indices servant d'« étiquettes » aux souvenirs ;

Utiliser la même stratégie pour le rappel que pour l'enregistrement est plus efficace.

Pour enregistrer volontairement une information, il faut « l'accrocher » à quelque chose que l'on sait déjà.

La répétition consolide le souvenir

La mémoire visuelle (ou imagerie mentale) est plus efficace que la mémoire verbale seule.

Il n'y a pas d'apprentissage sans effort.