

Mémoire : Comment la stimuler ? - 1/2

Pour mobiliser sa mémoire pendant les examens, il n'existe pas un moyen unique, mais une série de solutions, adaptées à chacun. Les recommandations et mises en garde d'un neurologue.

Plus souvent on apprend, et mieux on retient :

On retrouve d'autant mieux une information qu'elle a été apprise plusieurs fois. Il a été démontré que la quantité d'information retenues est proportionnelle au temps passé à les mémoriser.

En outre, la mémorisation est meilleure si le "matériel" a été appris plusieurs fois, et avec un espacement suffisant entre les ré-apprentissages. Un chercheur, Bahrick, a montré qu'en apprenant cinq fois, avec des espacements de 24 heures, on retenait 68% des informations un mois plus tard, alors que cinq apprentissages espacés de cinq jours chacun permettaient de retenir 86% des informations un mois plus tard !

On peut apprendre avec les yeux et avec les oreilles :

L'imagerie mentale est une stratégie efficace. Par exemple, pour apprendre une carte de géographie, on commence par la visualisation mentale, où l'on se représente les différentes parties ainsi que les éléments marquants qui structurent la carte. Ensuite, l'apprentissage continue le crayon à la main, en recopiant la carte et en l'enrichissant de ses détails. L'organisation, visuelle, des cours et fiches (couleurs, plan clair...) aide à la mémorisation. On peut rapprocher cette technique de celle, auditive, qui consiste à lire à haute voix. Cela peut sembler péneux, mais c'est très efficace. Ces moyens simples créent d'autres "entrées" dans la mémoire.

On retient mieux en créant des liens intelligents :

Le regroupement logique des données à retenir, la création d'arborescences hiérarchiques, l'établissement de rapprochements et de comparaison avec des connaissances qui sont déjà stockées, permettent de renforcer la mémorisation et de diminuer la charge de la mémoire.

Il existe pour cela de nombreux moyens mnémotechniques, comme créer une histoire avec une série de mots à apprendre, disposer des indices spatiaux et temporels sur les informations (le contexte aide à se souvenir : "J'ai appris ceci à tel moment et à tel endroit"), regrouper les lettres initiales en un sigle frappant ou mes premières syllabes en une phrase facile à retenir.

Par exemple, "le très lyrique Tristan fait vachement méditer Iseult" est une phrase qui permet de retenir le nom des huit acides aminés indispensables (Leucine, Thréonine, Lysine, Tryptophane, Phénylalanine, Valine, Méthionine, et Isoleucine).

Ou "J'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages" constitue le début d'une série qui permet de retrouver les premières décimales du nombre pi, grâce au nombre de lettres de chaque mot : trois lettres, une lettre, quatre lettres, une lettre, cinq lettres, neuf lettres, etc... Soit 3,14159.

Le sommeil aide à mémoriser :

La consolidation des informations à mémoriser passe par des stratégies conscientes (répétition et organisation). mais aussi par le sommeil. Un sommeil réparateur est indispensable à la mémoire car, lors de certains phases du sommeil, le cerveau classe et organise les infos de la journée.

Le manque de sommeil entraîne des troubles, en particulier au niveau de la vigilance, de la concentration et de la mémoire. L'observation montre que ce qui est appris avant le coucher est mieux mémorisé et pour une durée plus longue - mais une soirée marquée par la fatigue et le stress ne permettra pas une bonne mémorisation !

Des études ont révélé que les régions cérébrales qui fonctionnent lors de l'apprentissage dans la journée sont

Mémoire : Comment la stimuler ? - 2/2

de nouveau activées pendant certaines phases de la nuit qui suit (le sommeil paradoxal). Le sommeil permettrait de réactiver la mémoire pour consolider les souvenir appris dans la journée. Mais inutile d'écouter pendant son sommeil une cassette avec le texte de ses cours car l'attention doit se focaliser de façon consciente sur les points à retenir.

Le bruit nuit à la mémorisation :

La mémoire est sensible aux interférences, comme un fond sonore de bruits ou de musique. La capacité à se concentrer sur un cours tout en écoutant de la musique diminue avec l'âge. Si un étudiant a du mal à mémoriser, il faut qu'il supprime les interférences sonores autour de lui.

Le stress, ami et ennemi de la mémoire :

Le stress est une manifestation émotionnelle naturelle chez toute personne confrontée à une situation nouvelle ou à un contexte inquiétant. Dans certains cas, le stress prend des proportions excessives, qui entraînent des manifestations physiques - rougeur ou pâleur du visage, sueurs, accélération du rythme cardiaque et respiratoire - et psychologiques. Ces dernières se traduisent par un manque de concentration, avec deux conséquences. Soit une moins bonne mémorisation des informations nouvelles. Soit un blocage "psychologique" empêchant l'étudiant de retrouver les informations dont il a besoin, alors qu'il récitait parfaitement son cours avant l'épreuve ou qu'il peut le faire sans difficulté quand il est hors de la salle d'examen.

Dans d'autres cas, le stress peut se révéler bénéfique parce qu'il met en alerte le cerveau, il lui permet de mieux mobiliser ses ressources et donc de retrouver les informations utiles à l'examen. Il n'est pas toujours facile de trouver un juste milieu !

Une bonne façon de maîtriser son stress pour un oral est de simuler les conditions de l'examen avant celui-ci, en répétant avec des amis.

Tabac et café diminuent la concentration :

Le "coup de fouet cognitif" de la caféine (café, thé, coca) ne représente en fait qu'un stimulant mineur de la mémoire. La caféine augmente l'énergie ou la concentration et stimule les capacités d'attention, ce qui permet indirectement une meilleure mémorisation. Toutefois, à doses fortes ou répétées, la caféine peut donner l'impression que l'on est plus concentré, alors que l'attention se révèle superficielle. Et elle entraîne des insomnies. La nicotine des cigarettes est un stimulant souvent employé pour surmonter le stress. Pendant quelques dizaines de minutes, elle fait ressentir une détente et une augmentation de l'activité cérébrale.

Le cumul de la caféine et de la nicotine renforce donc temporairement les capacités d'attention mais, à la longue, il provoque une surexcitation qui se révèle inefficace.

Aucun médicament n'améliore la mémoire :

Il peut être utile de prendre de la vitamine C à doses raisonnables. Les amphétamines sont des stimulants qui doivent être formellement évités car elles entraînent une excitation générale qui aboutit invariablement à un effondrement de l'organisme. Les "aides" chimiques en vente libre dans les pharmacies et les grandes surfaces sont soit des placebos, soit des petits stimulants sans grande efficacité. Enfin, les tranquillisants réduisent la concentration.