

Déroulement Méthodo 1

Installer des objets bien en évidence sur la table pour l'exercice de mémorisation à venir.

1. Présentation des animateurs, de l'animation

Matériel :

- Un tableau (ou paperboard)
- Des craies ou marqueurs de 3 couleurs différentes
- Ordinateur
- Projecteur
- PowerPoint

Préparation :

- Disposer les chaises de manière à ce que tout le monde se voie (en cercle ou en rectangle ou une forme...)

2. Théorie sur l'apprentissage et la mémorisation

a. Les 3 cerveaux

Je vais vous raconter une petite histoire avec 3 enfants, et il me faudrait 3 volontaires pour représenter les personnages :

- ✓ Léo habite à Amay, il vit chez ses parents qui sont disponibles pour lui et l'aident lorsqu'il ne comprend pas ses leçons. Il a sa propre chambre avec un bureau pour étudier et un environnement calme.
- ✓ John vient d'apprendre le décès de sa grand-mère qui était aussi sa marraine et dont il était très proche. Il habite à Modave, il est très entouré par sa famille, a une belle chambre et son matériel scolaire bien disposé sur son bureau.
- ✓ Sarah vit en Afghanistan, c'est la guerre, il y a beaucoup de bruit et elle ne comprend pas très bien ce qui se passe, elle a peur, elle a faim. Elle partage sa chambre avec ses 4 frères et sœurs. Il n'y a pas de place pour mettre un bureau alors elle étudie sur la table de la salle à manger qui est souvent encombrée.

Auras-tu facile à te concentrer ? Pourquoi ?

Et bien vos réponses correspondent au fonctionnement du cerveau humain qui est organisé en 3 parties, 3 cerveaux communiquant constamment entre eux, mais agissant comme des organes séparés avec des fonctions différentes :

- Le cerveau reptilien (primitif) : c'est le centre de nos comportements primaires. Il réagit par **instinct** de survie face à des besoins primaires et vitaux comme aller aux toilettes, dormir, manger, le bruit, la température ambiante, la peur, le stress et il entraîne des comportements préprogrammés. Une même situation entraînera toujours la même réponse immédiate, semblable à un réflexe. C'est l'instinct de conservation qui peut prendre le dessus sur les 2 autres cerveaux. C'est le cerveau le plus fort, il assure les fonctions vitales de l'organisme en contrôlant la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, l'équilibre. Le cerveau reptilien aurait environ 400 millions d'années. Il remonterait à l'époque où des poissons sortirent de l'eau et devinrent batraciens.
- Le cerveau limbique : c'est le centre des **émotions** et de la **mémoire** à long terme. Le cerveau limbique serait le 2e, apparu avec les premiers mammifères. Il permettrait les émotions et déclencherait les réactions d'alarme du stress. Pouvez-vous citer 3 émotions différentes ?
- Néocortex (nouveau cerveau) : c'est le centre du **raisonnement**, de la compréhension. Le cerveau « humain » proprement dit serait le résultat de la 3e et dernière phase de l'évolution. Il n'aurait que 3,6 millions d'années, date d'apparition des Australopithèques africains qui avaient la particularité

d'être bipèdes, ce qui implique un développement accru du cerveau. Il permettrait notamment le raisonnement logique, le langage et l'anticipation des actes.

b. Les différentes mémoires (couvrir les objets)

- Lorsque vous êtes entrés dans la salle, vous avez vu sur la table, toute une série d'objets, pouvez-vous me les citer ?
C'est difficile n'est-ce pas ? Pourquoi ? (car pas de consignes)

Énoncer clairement les noms des objets et expliquer ceux qui pourraient porter à confusion.

- Citez le plus d'objets possible
- Citez les objets non scolaires
- Lorsque j'ai dit à haute voix le nom des objets, qui les a mémorisés plus facilement ?

Inviter les enfants à se déplacer pour observer les objets pendant 30 secondes puis les cacher. Demander à chacun d'énoncer le plus d'objets possible.

- Citez le plus d'objets possible
- Citez les objets scolaires
- Lorsque vous vous êtes déplacés pour les observés qui a mémorisé plus facilement ?
- Auriez-vous mémorisé plus facilement si j'avais divisé les objets par catégorie (scolaires et non scolaires) ?
- Pouvons-nous inventer une histoire pour mémoriser plus facilement cette liste d'objets ?

Liste des objets à retenir :

Fluo jaune, bleu, vert, orange, rose – colle – mouchoirs - bic- bracelet – carte de visite –boucle d'oreille – Badge – bouteille d'eau– clé – porte-clés – enveloppe - post-it – crayon – rouge à lèvres

La mémoire à court et à long terme

La mémoire à court terme	La mémoire à long terme
<ul style="list-style-type: none"> - Souvent sollicitée - permet de retenir les infos sur une courte durée (liste de courses, numéro de téléphone ...) <p>☒ apprentissage superficiel</p> <p><i>Oubli rapide, car la mémoire a besoin de</i> ⚠ "faire de la place" pour stocker de nouvelles informations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stocke les informations pendant une longue période voire pendant toute la vie (= nos souvenirs, nos apprentissages, notre histoire, le monde qui nous entoure et de ses règles, celle qui nous permet de faire du vélo, de nager...) - Doit être « entretenue » (étudier au moins 3x) <p>☒ apprentissage en profondeur</p>

On oublie parce que notre cerveau est organisé pour éliminer tout ce qui pourrait l'encombrer inutilement ou lorsque l'information n'a été assez répétée.

Après avoir compris ta matière, tu dois la stocker dans ta mémoire à long terme pour pouvoir la réutiliser lors de l'interro. Lire un cours ne suffit pas, on ne retient vraiment que 10% de ce qu'on lit.

Comment ? Fais des aller-retour entre ton cours (ce que tu as lu) et l'évocation de la matière dans ta tête (ce que tu « mets » comme information dans ta tête)

Tu dois être capable de réexpliquer la matière sans le support visuel de ton cours ! Comme si tu l'expliquais à un copain qui n'a pas compris par exemple.

Parle / Écrit / Raconte / Explique.

Sois clair et précis. Utilise TES mots et CEUX du cours.

Comment vérifier que tu connais bien ?

Quand tu as stocké la matière dans ta mémoire à long terme, vérifie que tu la connais ...

- Refais une ancienne interro, un exercice ...
- Demande à quelqu'un de te faire réciter
- ! Invente des questions ! sur le cours que tu viens d'étudier, comme si tu étais le prof. Tu dois pouvoir les poser clairement ET y répondre. Si tu n'y arrives pas, c'est que tu ne connais pas encore assez bien.

Être attentif(ve) !

La mémoire, ça dépend aussi de ton attention, et ça commence en classe ! Si tu es suffisamment attentif en classe, tu comprends et tu intègres beaucoup plus facilement les explications. En faisant un effort pour comprendre, tu mémorises déjà.

Tu es attentif(ve)

Tu captas l'information (yeux et oreilles)

Tu comprends l'information

Tu la mémorises et l'enregistres afin de pouvoir l'utiliser plus tard

La réflexion

L'imagination

La créativité

La mémorisation de ta leçon commence en classe, plus tu es attentif(ve) et tu comprends la matière, plus facilement et plus rapidement, tu la mémoriseras !

N'oublie pas que, pour bien fonctionner, la mémoire a besoin d'oxygène, d'eau, de nourriture et de sommeil !

3. Hygiène de vie à aborder par maïeutique (en discussion cadrée)

- À votre avis, à quelle heure faut-il aller dormir le soir ? 20h, au plus tard 21h.
- Combien d'heures faut-il dormir ? Minimum 8h, mais certains ont besoin de dormir plus ou moins longtemps.
- Qu'est-ce qu'on peut manger au petit-déjeuner pour être plein d'énergie ? Des fruits ou du jus de fruits, des céréales ou du pain, des laitages (lait, yaourt, fromage...)
- Faut-il faire de l'activité physique et pourquoi ? Oui pour garder une bonne forme physique. Cela peut-être de la marche tout simplement ou un sport.

4. Organisation spatiale : matériel et cours en ordre, lieu de travail (visualisation : Pense à ton lieu de travail. Que vois-tu ? Que ressens-tu ? C'est chaud ? Froid ? Bruyant ? Quelle odeur ?)

Page 2 du carnet

a) Mise en situation :

« Je vous demande maintenant de fermer les yeux et de penser à l'endroit ou aux endroits où vous faites vos devoirs, étudiez...

Comment est cet endroit ? Est-ce toujours le même ? S'il y en a plusieurs, choisis celui qui est le mieux pour travailler... Maintenant, tu peux imaginer que tu t'installes... Es-tu bien installé ? Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ? (Développer)...

Te sens-tu bien pour étudier ? Que pourrais-tu aménager pour que ce soit mieux pour toi ? »

5. Organisation temporelle (Planning)

Page 3 du carnet

Je crée un planning avec les élèves pour la préparation de leurs examens en leur posant des questions :

- À quelle heure finissez-vous l'école ?
- À quelle heure arrivez-vous à la maison ?
- Prenez-vous un goûter ?
- À quelle heure pouvez-vous commencer à étudier ?
- À quelle heure prévoyez-vous la pause ? Elle dure combien de temps ? Et que faites-vous pendant la pause ?
- À quelle heure reprenez-vous l'étude ?
- Êtes-vous satisfait de ce planning ? Voulez-vous le compléter ? Vous semble-t-il utile ? Pourquoi ? Pourrez-vous fonctionner avec un planning ?

Planifier c'est prévoir ! Une organisation simple, mais efficace !

Page 5 et 6 du carnet

Le **planning** est un outil **important** comme le journal de classe.

Je peux voir, en un coup d'œil, ce qui est **prévu** pour ma **semaine** concernant :

- mes travaux scolaires et révisions,
- mes loisirs (sports, musique...),
- mes habitudes familiales,
- mes rendez-vous (dentiste, anniversaire de mon copain ...).

Grâce à mon journal de classe et mon planning, je vais **organiser mon travail, gérer mon temps** et les **imprévus**.

Je connais les échéances pour **éviter** les **retards** et du **stress**.

J'utilise des **codes couleurs** pour que ça soit visuel : ex : fluo ce qui est urgent.

Je me fais **aider** par mes **parents** pour que mon planning soit complet.

Pour se faciliter la vie ...

« *To do list* »

Mémos (post-it, ...)

Agenda / Rappel dans GSM

6. Ma manière d'apprendre :

Page 7 et 8 du carnet

a) Canaux d'apprentissage

a) Mise en situation :

« Tout à l'heure, nous avons appris que chacun a besoin de choses différentes pour bien étudier.

À votre avis, pourquoi ?

Nous sommes tous différents et donc, nous avons toutes et tous différentes manières d'apprendre. »

b) Travail en commun :

Chacun explique comment il fait pour apprendre.

N. B. Si tous les canaux ne sont pas cités, l'animateur invente des exemples (je connais quelqu'un qui...)

Synthèse :

J'apprends le mieux en (lisant, marchant, écoutant de la musique, dans le silence, dans le chaud, le frais.... Je peux lire à haute voix et marcher ou battre du pied une mesure et lire dans ma tête, je peux coller des résumés au mur et me promener de l'un à l'autre... Je peux faire des tests pour savoir et m'entraîner à la maison.

b) Test sur leurs différents canaux d'entrée de l'information et trucs et astuces pour étudier en fonction de son canal de prédilection

Projection du PowerPoint et distribution des tableaux réponses.

Page 9 et 10 du carnet

Rappel pour l'animateur

Pour étudier, certaines personnes ont besoin d'images, de visualiser la page du cahier, les schémas, le déroulement du texte que l'on aurait précédemment photographié dans sa tête.

Trucs et astuces pour étudier pour les visuels :

- Fais ressortir **les titres et les mots importants** (couleurs, fluos, ...)
- Établis un **code couleur**
- Réalise des **schémas**, des **plans** ou encore des **dessins** pour résumer

- Ajoute de petits **signes visuels**

Pour étudier, certains ont besoin de raconter des histoires, de parler à haute voix.

Cette mémoire nous permet de mieux retenir une information quand elle est écoutée / entendue

Trucs et astuces pour étudier pour les auditifs :

- **Répète à voix haute** les informations pour les mémoriser et surtout les comprendre.
- Tu peux également répéter sur un **fond musical** (sans paroles !) pour aider la mémorisation.
- Tu peux réciter ta leçon comme si tu devais la **réciter et/ou l'expliquer à quelqu'un**.
- Tu peux aussi transformer ta leçon sous forme d'une **histoire**.

C'est la mémoire du mouvement. Pour étudier, certaines personnes ont besoin de bouger (marcher en répétant par exemple). Elles auront également plus facile de retenir si le professeur leur montre une expérience pour illustrer la leçon.

Trucs et astuces pour étudier pour les kinesthésiques :

- Tu peux mémoriser **en bougeant** avec le corps, en associant les idées et des informations avec un **geste**.

N'hésite pas à utiliser plusieurs types de mémoire pour bien fixer le souvenir, elles se complèteront et sont bien plus efficaces ensemble

7. La carte mentale

Je place la **carte mentale « Seigneurs et chevaliers »** sur la table.

Instructions :

Observez attentivement cette carte mentale.

Que pouvez-vous en dire ?

Donne-t-elle des informations ? Lesquelles ? Raconte-t-elle une histoire ? Laquelle ?

Je retire la carte mentale.

Pouvez-vous encore me parler des informations que vous avez vues sur la carte mentale ?

Pouvez-vous me raconter une histoire basée sur ces informations ?

D'après vous, pourquoi l'appelle-t-on la carte mentale ? Ressemble-t-elle à la carte d'une ville ? A-t-elle la même fonction ?

Je place la **carte mentale « Les instruments de musique »** sur la table.

Instructions :

Observez attentivement cette carte mentale.

Que pouvez-vous en dire ?

Donne-t-elle des informations ? Lesquelles ?

Je retire la carte mentale.

Pouvez-vous encore me parler des informations que vous avez vues sur la carte mentale ?

Des élèves de 12-13 ans ont dû faire un bilan de leurs connaissances à propos des instruments de musique. Les élèves ont eu une quarantaine de minutes pour réaliser une carte mentale individuelle à propos des familles d'instruments de musique.

Les cartes mentales sont donc un moyen intéressant afin de croiser deux approches sensorielles différentes : auditive et visuelle. Il peut être envisagé de réaliser une carte numérique afin d'ajouter une couche d'informations supplémentaire, en reliant un son à chaque instrument, par exemple.