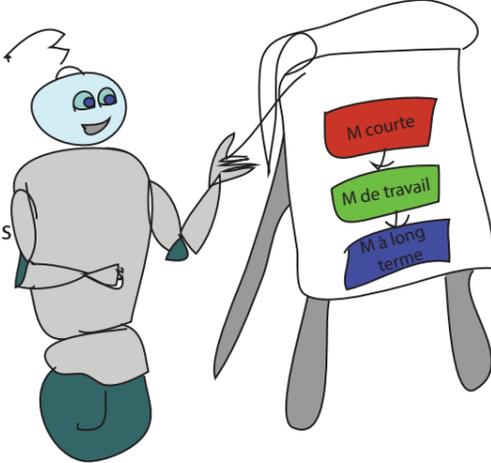
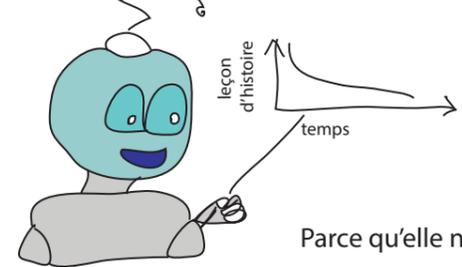


C'est celle-là dont j'ai besoin !

Oui et ce que tu apprends va d'abord passer par le court terme, en entendant, voyant ... puis de travail, parce qu'on manipule ce savoir, on essaie de l'associer à ce qu'on connaît déjà, on essaie de comprendre. Enfin, cela s'ancre dans la mémoire à long terme, pour pouvoir s'en resservir plus tard.

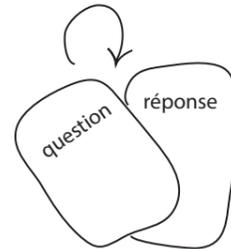
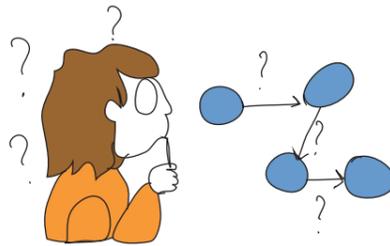


Mais c'est l'étape la plus difficile et, même si tu arrives à le mettre dans la mémoire à long terme, cela ne reste pas accessible à vie, cela finit par s'effacer. Tu dois donc utiliser des techniques pour aider ton cerveau à mettre l'information en stockage à long terme et d'autres techniques pour l'aider à la garder.



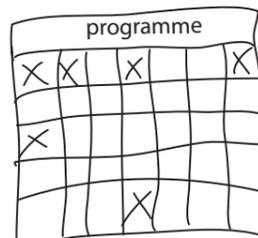
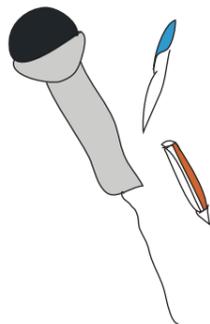
Parce qu'elle ne reste pas ??

Réfléchir sur ce que tu apprends : plus tu cherches des réponses aux pourquoi, plus tu fais de lien entre tes connaissances, plus tu comprends profondément ce que tu apprends, plus tu le retiens.



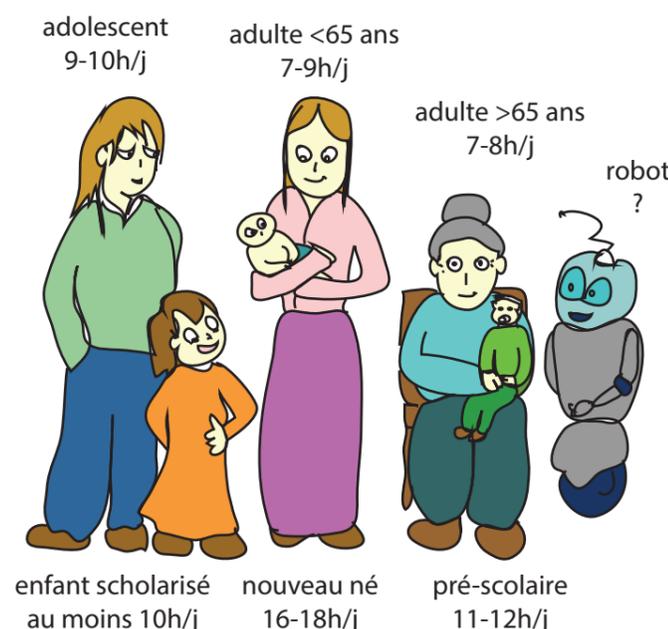
Challenger ta mémoire : quand tu apprends, ne te jette pas sur ton cours pour le relire une Nième fois, essaie de te rappeler avant d'aller chercher te répondre si tu ne te souviens plus. Tu peux faire des flash cards : un indice ou une question d'un côté et la réponse de l'autre et jouer avec tes amis.

Donner plusieurs copies de la même information, plus il y a de réseaux de neurones actifs autour d'un savoir, plus le cerveau aura de faculté à retenir l'information. Alors, ton cours d'histoire, il faut le danser, le chanter, l'écrire, le dessiner et l'expliquer d'une manière différente.



Répéter pour rafraîchir le contenu régulièrement. Pas la peine de passer des heures sur un cours en le relisant plusieurs fois, pour retenir plus longtemps, mieux vaut le relire le lendemain puis deux jours après puis une semaine après.

Surtout, il faut dormir assez, pour que ton cerveau soit au top de ses fonctionnalités, sinon ton attention ta mémoire diminue par exemple, mais aussi pour permettre à ton cerveau d'envoyer les connaissances vues dans la journée dans la mémoire à long terme. Pendant la nuit, le cerveau rejoue plusieurs fois ce qu'il veut garder en mémoire pour l'encre à long terme.



Et comment tu sais tout ça ? Tu n'as pas de cerveau humain toi.

Les ingénieurs qui m'ont construit n'ont pas inventé la roue, ils essaient de faire des systèmes robotiques qui miment le fonctionnement humain. Et puis je suis curieux.

