

Je suis déçue. J'étais censée retenir le numéro de téléphone de ma copine Lola pour l'appeler une fois arrivée à la maison, mais même en répétant les chiffres sans arrêt pendant le trajet, il semble que je les aie mélangés puisque je n'arrive pas à la joindre !

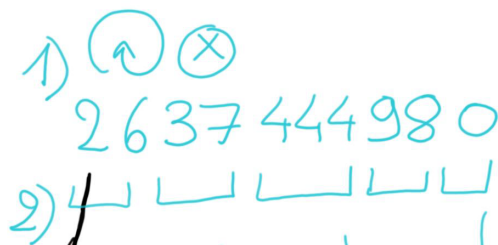


Et bien, répéter les chiffres était une bonne idée, mais les numéros de téléphone sont longs et si l'un des chiffres est faux, alors le numéro entier est faux. Du coup, une stratégie consiste à se rappeler de groupes de chiffres, par exemple deux par deux ou trois par trois. Tu vois, c'est plus facile de retenir 26 37 444 98 0 que 2 6 3 7 4 4 4 9 8 0 ou 263 744 498 0.

Pourquoi est-ce que mon cerveau ne peut pas s'en souvenir ?

A vrai dire, ce n'est pas qu'il ne peut pas. C'est juste que cela lui demande des efforts supplémentaires. Les scientifiques pensent qu'en général l'on se souvient d'environ 7 items que l'on peut garder en mémoire et sur lesquels on peut agir, +/- 2. C'est ce que l'on appelle le nombre d'or. Donc, pour te rappeler d'un numéro de téléphone en entier, tu as deux options que tu peux combiner pour de meilleurs résultats: l'une est de lire et comprendre le contenu, l'apprendre et le réapprendre et le répéter plusieurs fois comme si tu allais composer le numéro. Tu devrais vérifier régulièrement que tu gardes en mémoire le numéro de téléphone correct. L'autre est de faire des connexions entre plusieurs items.

Oh, comme quand tu as suggéré de regrouper tous les 4 ensemble en "444" et de grouper les autres chiffres deux par deux comme "26" et "37".



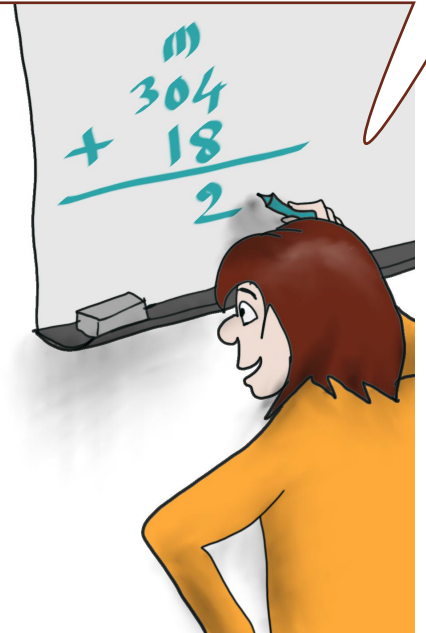
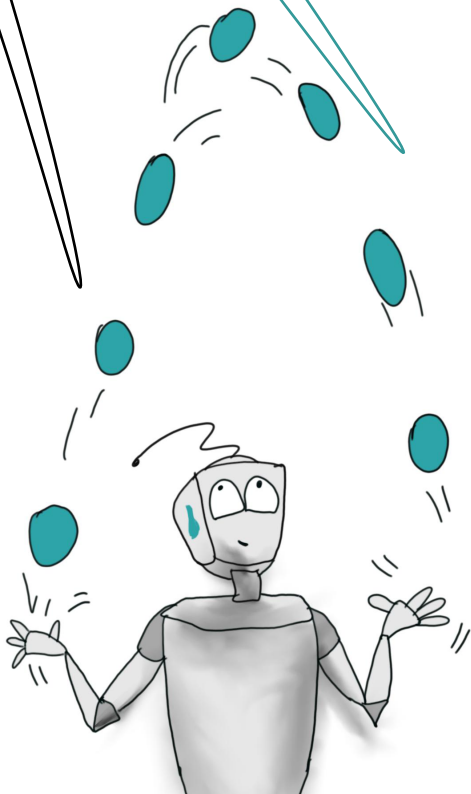
C'est tout à fait ça !



Ta mémoire de travail n'est pas un espace de stockage. C'est plus comme un jongleur. Un jongleur peut garder plusieurs balles en l'air lors d'un beau spectacle. De la même façon, ton cerveau peut garder des petits bouts d'information actifs en même temps, en vue d'atteindre un certain but. Le nombre d'informations gardées actives est limité, comme le jongleur ne peut jongler qu'avec un nombre limité de balles à la fois.

Calculer ou apprendre à lire nécessitent de grandes capacités de mémoire de travail.

Je vois: tu dois retenir les chiffres, l'opération, la faire et mettre à jour le résultat tout en gardant en mémoire à quel stade tu en es dans ton calcul. Est-ce que tu dois combiner les dizaines ou les centaines maintenant?



Robi, tant que tu es là, as-tu des conseils pour savoir comment améliorer ma mémoire de travail ?

Je sais que tu aimes jouer au UNO avec ton frère; c'est un bon jeu pour ça !

Vraiment?

Quand tu joues au UNO, tu dois constamment t'adapter à la prochaine demande, changement de couleur, de chiffre, et ne pas oublier de dire quand tu n'as plus qu'une carte en main! Se rappeler de tout cela tout en devant agir rapidement pour te défausser de tes cartes et gagner utilise beaucoup ta mémoire de travail.

Je ne savais pas que je pouvais m'amuser tout en entraînant ma mémoire de travail.

Ça te dit? On joue?

