

Le lendemain

Nico, je ne me suis rappelée de rien pendant l'examen.
Mon maître m'a dit que je ferais bien de le repasser.

Ok, Maya peut-être que tu étais trop stressée.

Imagine ta mémoire
comme une bibliothèque.
Les connaissances entrent
en mémoire en trois
étapes: 1) l'encodage,
quand tu reçois l'informa-
tion pour la première fois,
tu crées alors un code
pour le stocker.

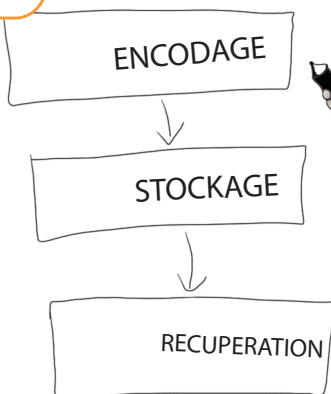
Oui, et les connaissances
sont dans ce livre.
2) stockage: tu stockes le
livre.

parfait. 3) Récupération:
quand tu as besoin de la
connaissance, par exemple
lors d'un test, tu devras y
accéder ou la récupérer
depuis ta mémoire en
retrouvant un chemin
pour réactiver ce code.

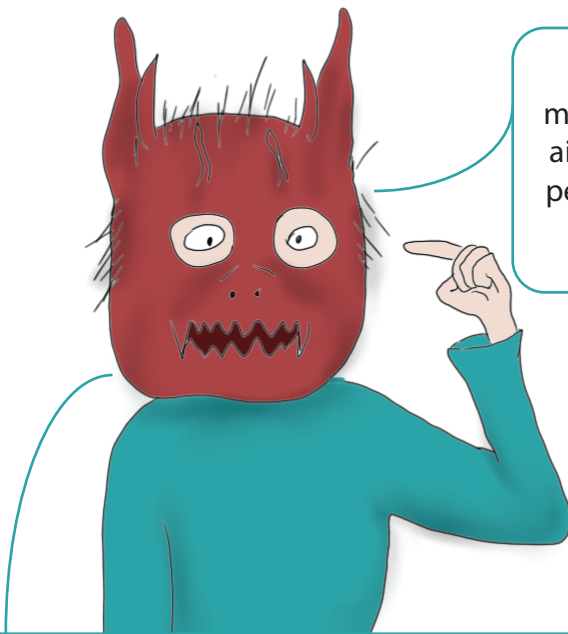
Comme une
étiquette pour
identifier le livre
de la biblio-
thèque?

Je mets le livre sur
une étagère.

Si je veux emprun-
ter le livre à la
bibliothèque, j'ai
besoin de son
code pour le
retrouver.



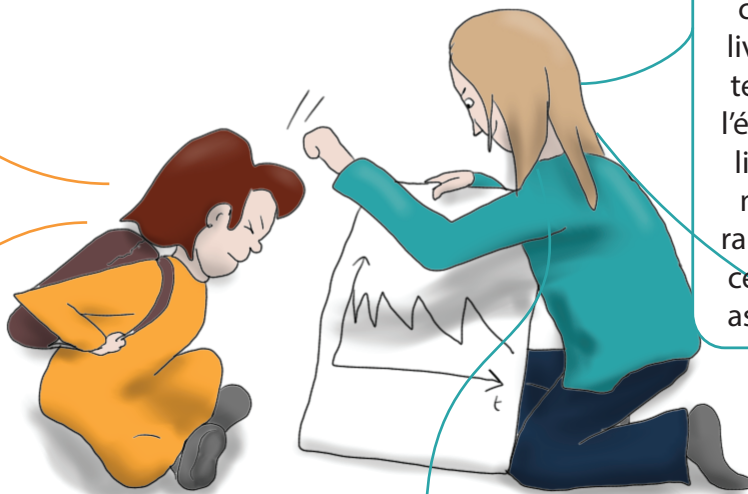
Mieux tu l'encodes et l'enregistres, mieux tu parviens à
récupérer cette information. C'est pourquoi Il faut que
tu fasses de ton mieux au moment de l'encodage et du
stockage et de vérifier en te testant que c'est en effet
facile de récupérer l'information. Si tu retrouves la
connaissance en te testant, tu ne devrais pas avoir de
problème un fois en classe.



Plein de choses peuvent affecter la mémoire. On a vu que les émotions peuvent aider ou distraire la mémoire. Le stress et la peur sont parmi les émotions les plus fortes, elles peuvent donc nous distraire !

Mais regarde, c'est bien que ton enseignant te demande de refaire le contrôle, c'est une bonne opportunité de renforcer tes connaissances pour qu'elles soient fixées en mémoire pour longtemps.

Ça veut dire réviser encore ! Ça a l'air super ennuyeux !



Ca depend de la façon dont tu révises, non? La bonne nouvelle, comme tu viens de faire le contrôle, c'est que les connaissances sont bien fraîches. Le livre n'est plus sur l'étagère, il est dans tes mains, donc tu peux t'assurer que l'étiquette du livre est bien collée, bien lisible ... Donc c'est tout à fait le bon moment pour réviser, tant que tu te rappelles bien de ce que tu sais déjà et ce que tu ne sais pas assez bien car tu as fait une erreur pendant le contrôle.

Souviens-toi, étudier la même information de nouveau n'est pas une punition, tout le monde devrait le faire. C'est toujours mieux de réviser une leçon plusieurs fois, car on n'apprend jamais rien pour toujours*. Même des connaissances très bien encodées vont s'effacer avec le temps, et nécessitent d'être revues, ce qui va ralentir leur disparition, et favoriser la récupération rapide la prochaine fois que tu en auras besoin.

*l'apprentissage à plusieurs reprises est aussi appelé apprentissage distribué

Okay, jouons à ton jeu alors !

Non, faisons un autre jeu pour consolider encore plus tes connaissances.