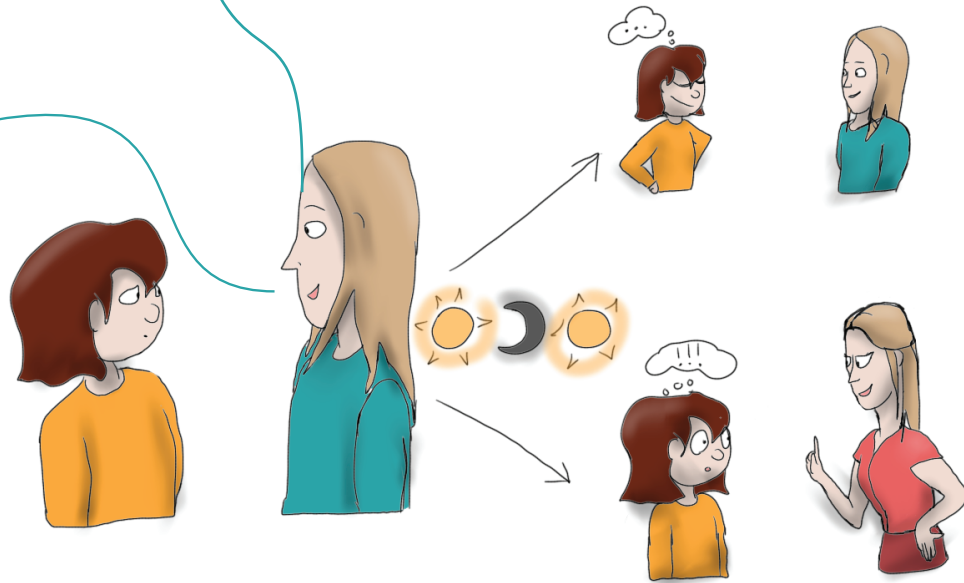


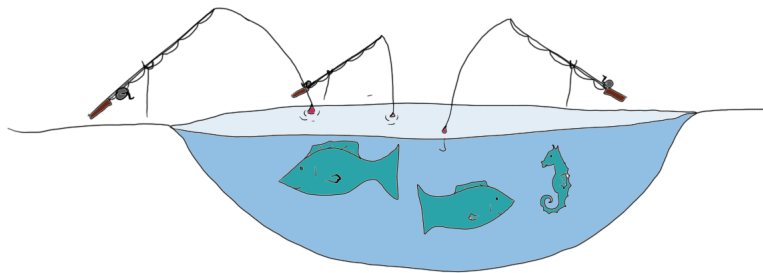
Okay, jouons à ton jeu alors !

Tu savais que plus tu apprends la même chose de différentes façons, cela aide ton cerveau à stocker et récupérer l'information ? C'est parce que recevoir la même information de plusieurs façons aide le cerveau à se rendre compte que l'information est importante. Par exemple, quand je te dis quelque chose et que je le répète le lendemain, tu t'en rappelles mais c'est tout. Alors que si maman te le dit aussi demain au lieu de moi, tu vas penser « oh ça a l'air vraiment important si plus d'une personne me parlent de la même chose ». En gros le cerveau fait pareil.

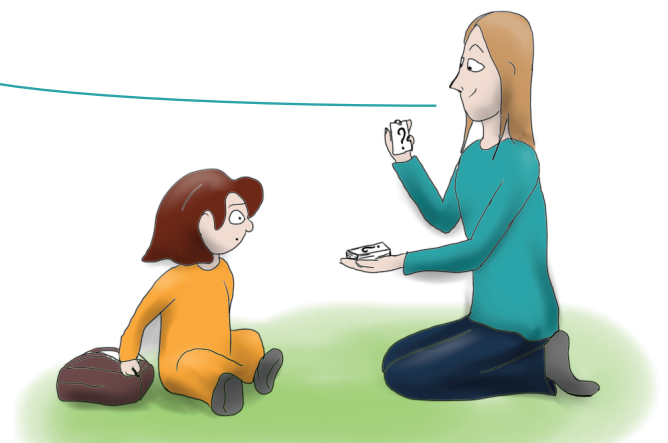
Non, faisons un autre jeu pour consolider encore plus tes connaissances.



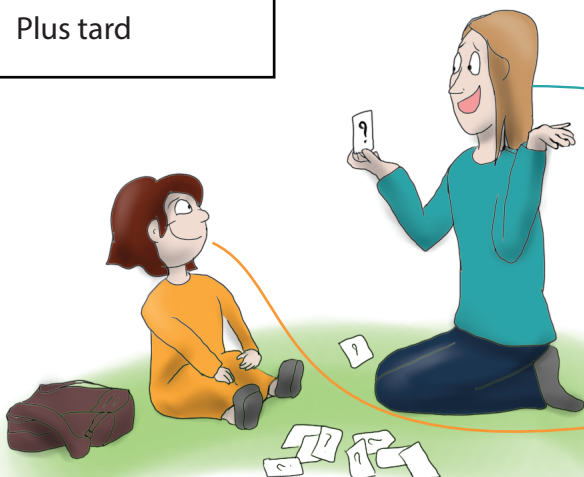
Savais-tu que plus tu associes ce que tu apprends à des choses que tu connais déjà, aux émotions, aux activités ludiques etc., mieux tu réussiras à récupérer cette information, parce que ton cerveau a de nombreuses stratégies de récupération ?



On n'a qu'à faire des fiches flashcards, un autre jeu pour apprendre. J'ai une pile de cartes avec des questions et les réponses sont au dos. Donc je peux voir si tu réponds correctement et tu ne peux voir que la question.

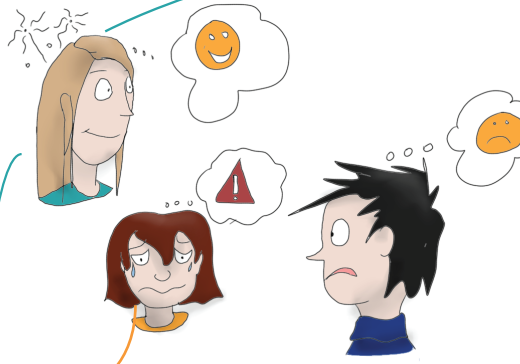


Plus tard



Maya, tu vois, tu te rappelles de tout! C'est vraiment juste le stress qui se met dans le passage de la récupération. C'est pas simple de gérer ses émotions, hein ? Allons voir Robi pour apprendre des astuces pour réguler ses émotions.

Mais pourquoi est-ce que j'ai tellement de problèmes avec mon stress ? Pourquoi moi ? Et pas mes copains ?



Eh bien, on est tous différents. Tu as tendance à te faire du souci. Moi, j'ai tendance à être extraverti et du coup je me rappelle particulièrement bien des choses positives. Mon ami Tom a l'air neurotique et se rappelle mieux des mauvais souvenirs. C'est comme si nous accordions plus d'attention à certains types d'événements selon notre personnalité et cela impacte également la façon dont on les mémorise. Toi comme Tom, vous êtes plus sensibles aux événements négatifs*, les amygdales de vos cerveaux sont très réactives et sensibles à ces événements et ont une plus grande influence sur leur mémorisation ! Donc voyons comment on peut travailler sur tes émotions pour améliorer ta mémoire.

Mais comment ?

*rappel de l'épisode 1 : l'amygdale influence la façon dont les souvenirs liés à un contexte émotionnel sont stockés.

Eh bien, les pensées intrusives comme « Oh, je vais échouer comme la dernière fois » peuvent distraire ton attention et détériorer ta mémorisation. Cependant, essayer, même très sérieusement, de ne pas avoir ces pensées ne va pas t'aider. Par exemple, quand tu essayes du mieux que tu peux de ne pas penser à un ours blanc, c'est justement son image qui va venir directement à ton esprit. Au contraire, essayer d'avoir des pensées positives, regarder les choses du bon côté, peut aider ta mémoire de travail et te rendre plus efficace.



Alors Robi, peux-tu faire une recherche pour voir ce qu'on peut faire pour réguler ses émotions ?

Oui, ça arrive. Bon, tu l'as déjà dit, vous pourriez essayer la réévaluation cognitive : essayez de voir les choses du bon côté, en général, en changeant votre point de vue émotionnel concernant un événement en cours quand vous remarquez qu'il est fortement chargé négativement.

Okay, je vais essayer ça alors

Pourquoi est-ce que je raterais ? J'ai répété l'information plusieurs fois, de plusieurs façons différentes, j'ai un cerveau sain qui a gardé l'information, tout va très bien se passer... !"

Lors du rattrapage...

Je sais tout !!

