

Quel est ton type de mémoire ?

Voici une liste d'affirmations.

Coche les cases blanches seulement si tu te reconnais dans la phrase. Sinon, laisse l'affirmation et passe à la suivante.

A la fin, totalise les croix obtenues dans chaque colonne. Repère ton (tes) type(s) de mémoire(s) !

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse !

| | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Je retiens mieux une leçon quand je la réécris au brouillon | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| J'apprends mieux si je peux poser toutes les questions qui me viennent à l'esprit | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je retiens mieux le cours si ça me rappelle un souvenir, une situation personnelle | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand je me souviens du cours, j'entends la voix du professeur dans ma tête | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Quand j'apprends, le bruit me gêne beaucoup car je ne m'entends plus réciter | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Dans un manuel de cours, je regarde d'abord les schémas et les graphiques | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Je suis capable d'être très concentré pendant que je travaille. Dans ces cas là, si on me pose une question, il m'arrive de ne pas la comprendre. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Je suis facilement déconcentré par ce qui se passe autour de moi (bavardages, bruit, agitation...) | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| C'est très important pour moi de travailler dans un endroit où je me sente bien | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand j'apprends, je me répète le cours à haute voix comme si je le lisais à quelqu'un | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Pour mieux apprendre, j'ai besoin d'avoir un cours écrit clair et net | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| C'est plus facile pour moi d'apprendre si quelqu'un me pose des questions sur le cours | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pendant que j'apprends mes leçons, j'aime avoir un fond de musique, et assez vite je ne l'entends même plus | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Si quelqu'un est près de moi quand j'apprends mes leçons, ça me stimule (me donne du courage) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans un contrôle ou un exercice, je veux savoir exactement ce qu'on attend de moi avant de répondre | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Quand je cherche une page de mon livre, je lis à voix basse les numéros de page | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Si j'ai un mauvais résultat, ça me décourage complètement | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si je rencontre une question difficile, ça me stimule (me donne encore plus envie de trouver la solution) | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Si j'ai beaucoup de choses à faire, je veux tout faire en même temps et j'ai du mal à tout apprendre comme il faudrait | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Avant de répondre à une question, j'essaie de me souvenir de tous les "trucs" vus en cours qui pourraient m'aider (règles de grammaire, théorèmes, exemples d'exercices...) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Si j'aime ou non le professeur, je n'apprends pas mon cours de la même façon | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai une bonne mémoire, mais j'ai du mal à me souvenir des informations au moment où j'en aurais besoin | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Je retiens les grandes idées d'un cours, mais pas les détails | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Quand je lis un texte, je le lis en silence, dans ma tête | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des chansons | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Quand je lis un texte, je le lis en chuchotant | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Quand je fais mes leçons le soir, j'aime bien refaire les mêmes petits gestes, être toujours au même endroit | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des illustrations de mes poésies | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Je me souviens plus des choses que j'apprends ailleurs qu'à l'école, avec mon grand-père, mes parents... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand je me souviens de quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps, je revois tout de suite son visage | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Pour retrouver une règle de grammaire, je me revois une image de la page de cahier où je l'ai écrite | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Total par colonne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Quel est ton type de mémoire ?

On a rarement une mémoire d'un seul type : tu peux repérer ton type principal et utiliser également des méthodes qui correspondent à un deuxième type de mémoire.

La majorité de tes réponses est dans la 1° colonne

Tu as besoin de "voir", tu as une mémoire visuelle.

Ta mémoire enregistre ce que tu vois. Tu te rappelles facilement ce qui est écrit au tableau, les illustrations, les photos du manuel, les schémas. Tu as facilement en tête une "image" de ta page de cours. Tu apprends mieux quand tu as eu des explications nettes et précises pendant le cours, quand on a utilisé des comparaisons et des images pour te faire comprendre les choses. Le moindre détail est important pour toi. Tu aimes comprendre comment les choses fonctionnent, et les images t'aident à le faire.

Ce qui peut t'aider

Repère le plan et les mots-clés du cours (souligne les !). Écris au brouillon les mots nouveaux.

Regarde bien tous les schémas, graphiques, courbes du cours.

Essaye de résumer ton cours sous forme d'images, de croquis, de mots clés reliés par des flèches, surtout s'il s'agit d'idées compliquées.

La majorité de tes réponses est dans la 2° colonne

Tu as besoin "d'entendre", tu as une mémoire auditive.

Ta mémoire enregistre ce que tu entends. Tu vas souvent à l'essentiel sans te perdre dans les détails. Tu apprends mieux si les explications sont courtes et bien résumées. Trop de détails t'impatiente.

Avant de mémoriser, tu as besoin de trier les idées principales.

Des idées compliquées ne te font pas peur, au contraire, tu trouves ça intéressant. Tu arrives à te concentrer au point de ne plus rien entendre. Ceux qui t'entourent se plaignent parfois car tu n'entends rien quand on t'appelle ! Par contre, trop d'agitation et de bruit autour de toi t'empêchent d'entendre ta "petite voix intérieure" !

Ce qui peut t'aider

Tes cours te paraîtront plus clairs si tu poses des questions à des personnes qui en savent plus que toi. Tu apprends facilement en discutant. Pour mémoriser, explique ce que tu as à retenir à haute voix à quelqu'un ou à toi-même. Fais le avec tes mots à toi (expliquer, ce n'est pas réciter par cœur !)

La majorité de tes réponses est dans la 3° colonne

Ce que tu ressens t'aide à te souvenir, tu as une mémoire kinesthésique.

Priorité à ce que tu ressens. Tu es très sensible aux émotions, aux événements, aux ambiances. Tu as besoin de toucher, de faire toi-même des expériences pour bien comprendre et retenir.

Tu sens d'instinct les réponses aux problèmes mais tu ne connais pas toujours le "pourquoi". Selon le professeur pour lequel tu travailles, tu n'es pas motivé ou concentré de la même façon.

Ce qui peut t'aider

Fais en sorte que LE cours devienne TON cours très personnel :

Essaye de trouver des rapports entre le cours et des choses que tu as vécues ou connues, des souvenirs personnels.

Fais des associations d'idées et pose toi la question "A quoi ça me fait penser que je connaisse bien ?".