

Reconnaître et entraîner sa mémoire dominante pour mieux travailler et mieux réviser ses cours

Nous possédons tous plusieurs types de mémoire. Nous avons une **mémoire visuelle**, mémoire axée sur la vision. Nous avons une **mémoire auditive**, mémoire axée sur ce que nous entendons. Nous possédons enfin une **mémoire kinesthésique** ou mémoire sensorielle, une mémoire basée sur les autres sens que la vue et l'audition. Ces trois formes de mémoire fonctionnent alternativement ou en même temps. Selon les personnes la mémoire dominante est différente. Chez la majorité de la population, la mémoire dominante est la mémoire visuelle.

Ceci résulte notamment du fait que l'être humain donne une large priorité à la vision. **En effet, biologiquement nous sommes "rangés" dans la catégorie des prédateurs.**

- 60% de la population a une dominante de mémoire visuelle,
- 30% une dominante auditive,
- 10% une dominante kinesthésique.

Suite aux différents exercices réalisés en AP, ma mémoire dominante est :

Toutefois bien que nous ayons une forme de mémoire dominante, nous utilisons tout de même les autres formes de mémoire.

Nous retenons

- 10% de ce que nous lisons
- 20% de ce que nous entendons
- 30% de ce nous voyons
- 50% de ce que nous voyons et entendons en même temps
- 80% de ce que nous disons
- 90% de ce que nous disons en faisant quelque chose à propos de ce à quoi nous réfléchissons et dans lequel nous nous impliquons.

Situation	Cocher si c'est votre cas	Valeur
Quand je lis je prononce les mots à haute voix		AA
Quand je lis, je forme les mots avec ma bouche		AK
Quand je lis, je garde la bouche fermée		-A
Quand je lis, je suis le texte avec mon doigt ou un stylo, objet...		K
Quand j'apprends, j'aime bien avoir une musique en fond sonore		AA
Dans un manuel de cours, j'aime bien les photos et les schémas		V
J'ai du mal à travailler si mon bureau n'est pas parfaitement rangé		K
Pour me rappeler d'un événement ou d'un point vu en cours, il m'arrive de m'imaginer la scène		K
Quand je n'apprécie pas le professeur, apprendre le cours est plus difficile		K
Je travaille en général à la même heure, de la même façon, avec toujours mon matériel à moi		K
J'aime bien les poésies		A
Je me souviens facilement des paroles des chansons		A
Souvent, quand j'entends les premières notes d'une émission ou d'une série, je suis le premier à dire de quel programme il s'agit		A
Pour essayer de me souvenir d'un cours, j'essaye de revoir la page où je l'ai écrit		V
Je ne suis pas un très bon bricoleur et souvent je laisse tomber des choses		K
Quand je travaille mes cours, j'aime bien mettre des couleurs, surligner, encadrer...		V
J'ai une très bonne mémoire des visages, dès que je vois quelqu'un, je me rappelle son nom		V
Pour moi le plus important chez une personne c'est son regard		V
Pour moi le plus important chez une personne c'est sa voix		A
Chaque semaine, il faut absolument que je fasse du sport		K
Une journée sans musique est une journée vide		A
Pour bien apprendre, je dois surtout réécrire le cours, faire une fiche résumé		V
Pour classer mes cours, j'utilise des couleurs		V
Je prends plein de photos, de tout, tout le temps		V
En TP, dans le groupe, c'est souvent moi qui fait les expériences, manipule les tubes à essai		K

Fiche d'évaluation Séquence Accompagnement Personnalisé

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Classe

Date de la séance et thème de la séance :

Nom de l'enseignant :

Qu'avez-vous pensé de cette séance ?

Le temps, la durée de la séance vous ont-ils semblé adaptés ?

Avez-vous envie de réemployer certains des outils vus ?

Que comptez-vous mettre en pratique prochainement ?