

## Quel est votre type de mémoire ?

Voici une liste d'affirmations. Cochez les cases blanches seulement si vous vous reconnaissez dans la phrase. Sinon, laissez l'affirmation et passez à la suivante. A la fin, totalisez les croix obtenues dans chaque colonne. Repérez votre type de mémoire.

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

### La majorité de vos réponses est dans la 1<sup>o</sup> colonne.

Vous avez besoin de « voir » pour mémoriser

Votre mémoire enregistre ce que vous voyez.

Vous vous rappelez facilement ce qui est écrit au tableau, les illustrations, les photos du manuel, les schémas. Vous avez facilement en tête une « image » de votre page de cours.

Vous apprenez mieux quand vous avez eu des explications nettes et précises pendant le cours, quand on a utilisé des comparaisons et des images pour vous faire comprendre les choses.

Le moindre détail est important pour vous. Vous aimez comprendre comment les choses fonctionnent, et les images vous aident à le faire.

#### Ce qui peut vous aider :

- Repérez le plan et les mots-clés du cours. Récrivez-les au brouillon pour représenter un « squelette » de votre cours.
- Regardez bien tous les schémas, graphiques, courbes du cours.
- Essayez de résumer votre cours sous forme d'images, de croquis, de mots clés reliés par des flèches, d'images mentales, surtout s'il s'agit d'idées compliquées.

### La majorité de vos réponses est dans la 2<sup>o</sup> colonne.

Vous avez surtout besoin « d'entendre » pour mémoriser

Votre mémoire enregistre ce que vous entendez.

Vous allez souvent à l'essentiel sans vous perdre dans les détails.

Vous apprenez mieux si les explications sont courtes et bien résumées. Trop de détails vous impatientent.

Avant de mémoriser, vous avez besoin de trier les idées principales.

Des idées compliquées ne vous font pas peur, au contraire, vous trouvez cela intéressant.

Vous arrivez à vous concentrer au point de ne plus rien entendre.

Ceux qui vous entourent se plaignent parfois car vous n'entendez rien quand on vous appelle ! Par contre, trop d'agitation et de bruit autour de vous vous empêchent d'entendre votre « petite voix intérieure » !

#### Ce qui peut vous aider :

- Vous apprenez facilement en discutant.
- Vos cours vous paraîtront plus clairs si vous posez des questions à des personnes qui en savent plus que vous ou si vous essayez de les expliquer clairement à des personnes qui n'en ont jamais entendu parler (ex : votre petite sœur qui a 5 ans, qui comprend bien si on lui explique correctement, et qui, sinon, pose plein de questions « qui ça ? où ça ? quand ? pourquoi ?... »)
- Reformulez vos cours avec vos mots à vous : expliquer, ce n'est pas réciter par cœur !
- Pour mémoriser, expliquez ce que vous devez retenir à haute voix à quelqu'un ou à vous-même. Et même, éventuellement, enregistrez-vous et réécoutez-vous !

### La majorité de vos réponses est dans la 3<sup>o</sup> colonne.

Ce que vous « ressentez » vous aide à vous souvenir

Priorité à ce que vous ressentez.

Vous êtes très sensible aux émotions, aux événements, aux ambiances.

Vous avez besoin de toucher, de manipuler, de faire vous-même des expériences pour bien comprendre et retenir.

Vous sentez d'instinct les réponses aux problèmes mais vous ne connaissez pas toujours le « pourquoi », et vous avez souvent du mal à expliquer vos raisonnements.

Selon le professeur pour lequel vous travaillez, vous n'êtes pas motivé ou concentré de la même façon.

#### Ce qui peut vous aider :

- Faites en sorte que LE cours devienne VOTRE cours très personnel :
- Essayez de trouver des rapports entre le cours et des choses que vous avez vécues ou connues, avec des souvenirs personnels, à défaut de souvenirs personnels, faites appel à votre imagination : imaginez des situations où votre cours serait utile.
- Faites des associations d'idées et posez-vous la question « A quoi ça me fait penser que je connaisse bien ? »
- Vos émotions naissent à partir de tous vos sens, et notamment à partir du toucher. Alors n'hésitez pas à manipuler des objets pendant que vous apprenez (peluche porte-clés, gomme, crayon, **balle anti-stress**,...)
- Essayez de faire des mouvements répétitifs qui rythmeront votre apprentissage.
- Quand vous reproduirez ces mêmes mouvements en devoir, ils vous aideront à dévider le fil de vos souvenirs. Alors choisissez des objets et des mouvements discrets qui ne gêneront pas les autres et n'énervent pas votre entourage !