

Nom : Prénom : Classe : 2... Date : 2... Septembre 2013	Accompagnement personnalisé Seconde <u>Séance diagnostic :</u> <u>« Apprendre »</u>
---	---

Objectifs - **Pour toi** : Analyser tes méthodes d'apprentissage et connaître ton type de mémoire
 - **Pour tes professeurs** : connaître tes forces et tes faiblesses en terme de mémorisation

I- Bilan diagnostic de la correction des DS :

<u>Ma stratégie de révision :</u>	
N'a pas pu être mise en œuvre dans ce DS	
Ne semble pas adaptée pour l'instant	
Est à améliorer nettement	
Peut encore être améliorée	
Semble adaptée aux exigences de la Seconde	

II- Comment connaître mon type de mémoire en 5 minutes ?

Voici une liste d'affirmations.

Coche les cases blanches uniquement 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.

	1	2	3
Je retiens mieux une leçon quand je la réécris au brouillon			
J'apprends mieux si je peux poser toutes les questions qui me viennent à l'esprit			
Je retiens mieux le cours si ça me rappelle un souvenir, une situation personnelle			
Quand je me souviens du cours, j'entends la voix du professeur dans ma tête			
Quand j'apprends, le bruit me gêne beaucoup car je ne m'entends plus réciter			
Dans un manuel de cours, je regarde d'abord les schémas et les graphiques			
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.			
Je suis facilement déconcentré par ce qui se passe autour de moi (bavardages, bruit, agitation...)			
C'est très important pour moi de travailler dans un endroit où je me sente bien			
Quand j'apprends, je me répète le cours à haute voix comme si je le lisais à quelqu'un			
Pour mieux apprendre, j'ai besoin d'avoir un cours écrit clair et net			
C'est plus facile pour moi d'apprendre si quelqu'un me pose des questions sur le cours			
Pendant que j'apprends mes leçons, j'aime avoir un fond de musique, et assez vite je n'y fais plus attention			

Si quelqu'un est près de moi quand j'apprends mes leçons, ça me stimule (me donne du courage)			
Dans un contrôle ou un exercice, j'ai besoin de savoir exactement ce qu'on attend de moi avant de répondre			
Quand je cherche une page de mon livre, je lis à voix basse les numéros de page			
Si j'ai un mauvais résultat, ça me décourage complètement			
Si je rencontre une question difficile, ça me stimule (me donne encore plus envie de trouver la solution)			
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			
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...)			
Si j'aime ou non le professeur, je n'apprends pas mon cours de la même façon			
J'ai une bonne mémoire, mais j'ai du mal à me souvenir des informations au moment où j'en aurais besoin			
Je retiens les grandes idées d'un cours, mais pas les détails			
Quand je lis un texte, je le lis en silence, dans ma tête			
Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des chansons			
Quand je lis un texte, je le chuchote			
Quand je fais mes leçons le soir, j'aime bien refaire les mêmes petits gestes, avoir les mêmes habitudes, être au même endroit, avoir des petits rituels			
Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des illustrations de mes poésies et de mes fiches de travail			
Je me souviens plus des choses que j'apprends ailleurs qu'à l'école, avec mon grand-père, mes parents...			
Quand je me souviens de quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps, je revois tout de suite son visage			
Quand j'essaie de me souvenir d'une règle de grammaire, un théorème de maths, je revois une image de la page de cahier où je l'ai écrite			
Total par colonne			

Bilan : Quel est ton type de mémoire ?

- La majorité de tes réponses est dans la 1^o colonne : Tu as besoin de "voir", tu as une **mémoire visuelle**.
- La majorité de tes réponses est dans la 2^o colonne : Tu as besoin "d'entendre", tu as une **mémoire auditive**.
- La majorité de tes réponses est dans la 3^o colonne : Ce que tu "ressens" t'aide à te souvenir, tu as une **mémoire kinesthésique**.

Les 3 grands types de mémoire

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse !

On a rarement un seul type de mémoire :

Repère ton type principal et n'hésite pas à utiliser également des méthodes qui correspondent à un autre type de mémoire.

- **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 (une « photographie » mentale)
- 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. **Réécris le plan au brouillon** pour représenter un "squelette" de ton cours. Utilise des **couleurs différentes** pour chaque élément du plan (I en rouge, 1 en vert par exemple...) et **surligne les mots clés** pour bien les situer dans la bonne partie.
- Regarde bien tous les schémas, graphiques, courbes du cours.
- Essaie de résumer ton 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.

- **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 :**

- **Tu apprends facilement en discutant**

- Tes cours te paraîtront plus clairs si tu poses des questions à des personnes qui en savent plus que toi, ou si tu essayes de les expliquer clairement à des personnes qui n'en ont jamais entendu parler (ex : ta 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 ?...")
- **Reformule ton cours avec tes mots à toi** : expliquer, ce n'est pas réciter par cœur !
- Pour mémoriser, **explique** ce que tu dois retenir **à haute voix à quelqu'un ou à toi-même**. Et même,

éventuellement, enregistre-toi et réécoute-toi ! Pour t'auto-questionner, tu peux utiliser les fiches d'objectifs, de connaissances... (peu importe leur nom), fournies par tes professeurs, ou refaire des exercices déjà réalisés en cours.

- **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 manipuler, 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", ... et tu as souvent du mal à expliquer tes raisonnements.
- 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 :**

- * Essaie de trouver des rapports entre le cours et des choses que tu as vécues ou connues, avec des souvenirs personnels.
- * Fais des associations d'idées et pose toi la question "A quoi ça me fait penser que je connaisse bien ?".
- * Les anecdotes que tu as retenues peuvent t'aider à revenir aux idées essentielles.

- Tes émotions naissent à partir de tous tes sens, et notamment à partir du toucher.

- * Alors **n'hésite pas à manipuler des objets pendant que tu apprends** (peluche porte-clés, gomme, crayon, balles antistress...)
- * Essaie de **faire des mouvements répétitifs qui rythmeront ton apprentissage.**

=> Quand tu reproduiras ces mêmes mouvements en devoir, ils t'aideront à dévider le fil de ta mémoire. Alors choisis des objets et des mouvements discrets qui ne gêneront pas les autres et ne mettront pas tes profs en colère !!!

Source principale : V.MICHEL