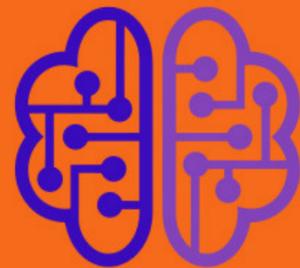
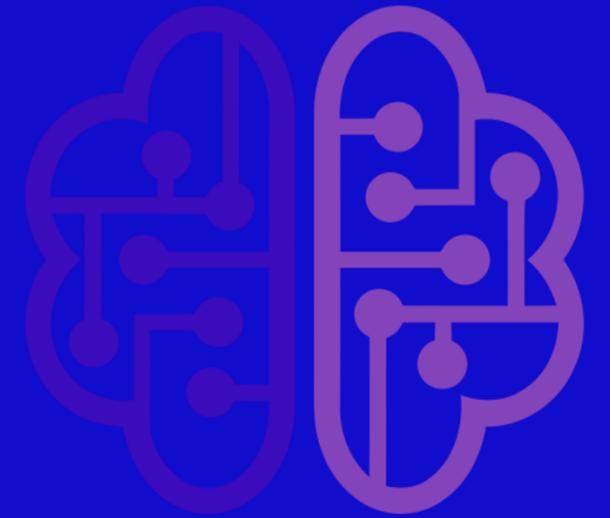


2

Les 4 étapes de la mémorisation



Crée ton chemin



La mémorisation est un processus complexe qui comporte quatre étapes principales :

**l'encodage, le stockage,
la récupération et la consolidation.**

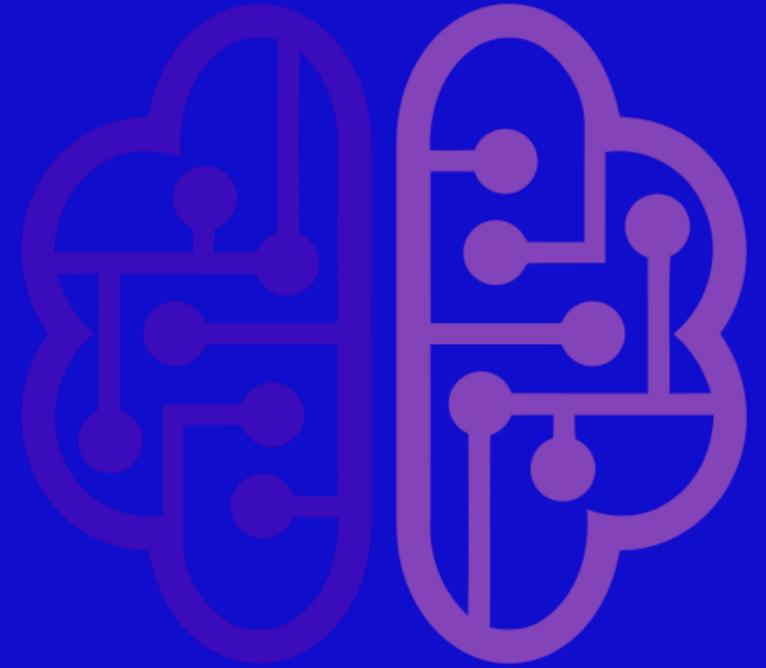
Nous allons donc examiner ces quatre étapes de la mémorisation en détail pour que vous puissiez les comprendre et les mettre en pratique dans votre vie quotidienne.

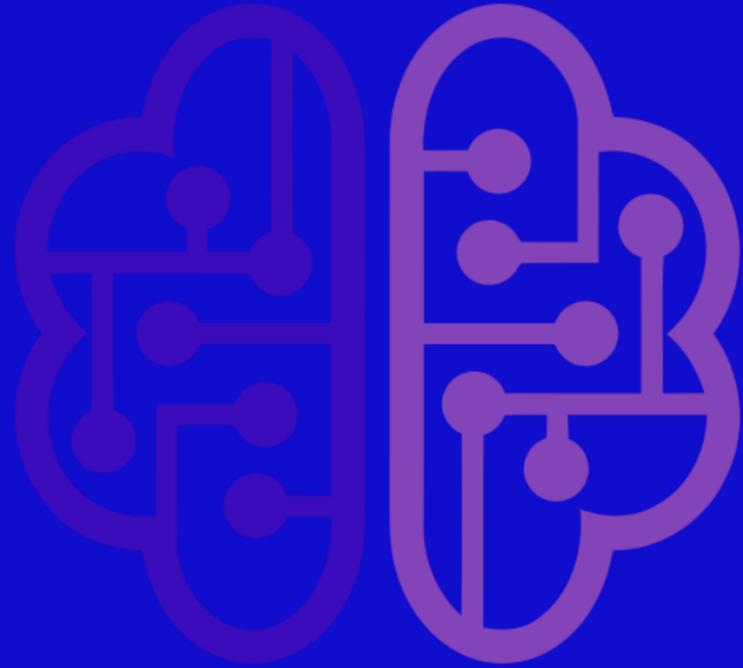
La première étape est l'attention

Lorsque vous êtes exposé à une nouvelle information, **votre cerveau utilise des récepteurs sensoriels pour la réception.** (la vue , l'ouïe, le toucher, l'odorat)

Cette information est alors retenue pendant quelques secondes, cela permet à votre cerveau de déterminer si elle est importante ou non

Par exemple, si vous êtes en train d'écouter un cours sur la révolution française, vous devez être attentif aux dates et aux événements clés pour vous rappeler des informations importantes.





La deuxième étape est l'encodage

Lorsque votre cerveau détermine que **l'information est importante**, elle est alors **déplacée vers la mémoire à court terme ou la mémoire de travail.**

La mémoire à court terme ne retient l'information que pendant quelques secondes, tandis que la mémoire de travail peut la stocker pendant plusieurs minutes.

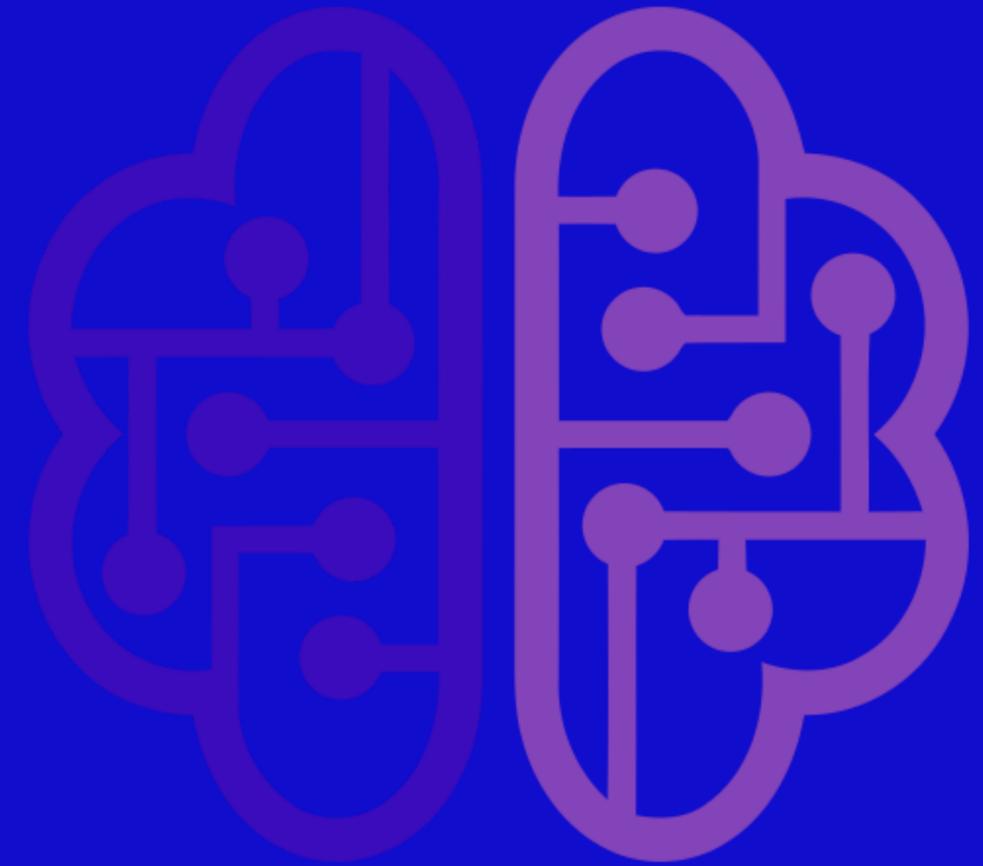
La mémoire de travail est idéale pour résoudre un problème de maths ou travailler sur une feuille de calcul, mais pas assez pour vous souvenir du cours d'histoire, pour vous en souvenir, vous devez passer à l'étape suivante.

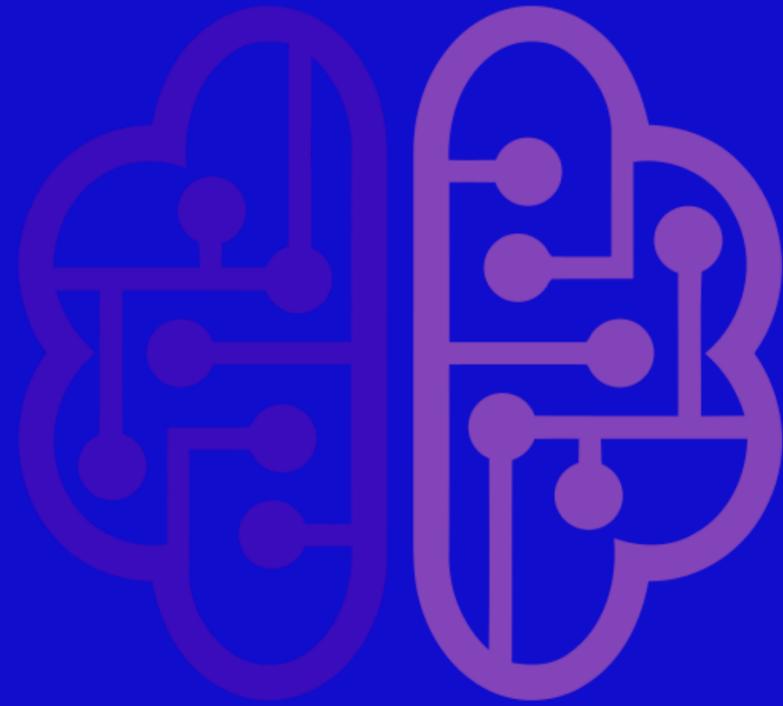
La troisième étape est le stockage

L'information doit être déplacée de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

Dans cette étape, vous devez mémoriser l'information, **c'est là qu'interviennent les moyens mnémotechniques**, comme la répétition ou l'association d'images.

Par exemple, si vous devez mémoriser les lieux importants de votre cours d'histoire, vous pouvez les associer à des images qui vous permettent de les retenir, comme associer Paris à la Tour Eiffel.





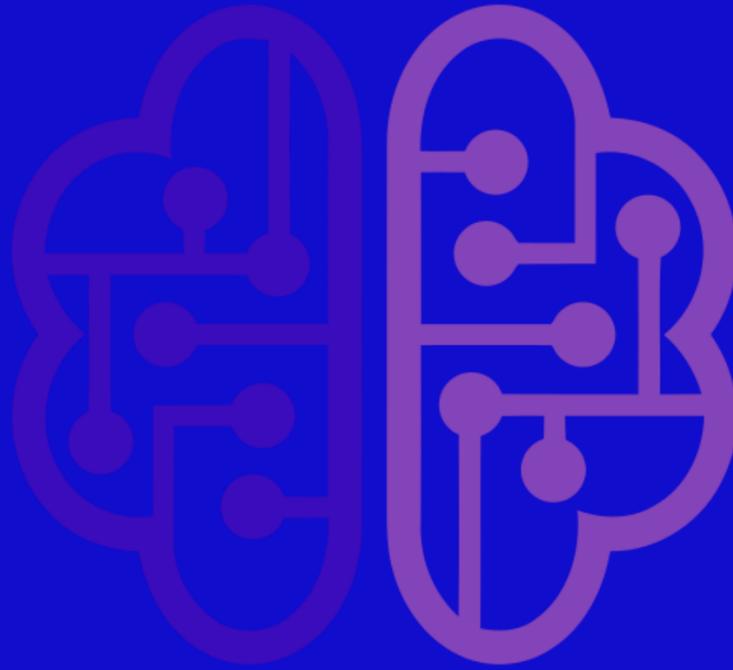
La quatrième et dernière étape est le rappel ou la récupération.

Cela implique de se souvenir de l'information stockée dans la mémoire à long terme.

Plus le temps est long entre le stockage et le rappel , plus il devient difficile de se souvenir de l'information.

Il est important de revoir régulièrement l'information pour la maintenir dans la mémoire à long terme.

Si vous voulez vous souvenir de votre cours d'histoire même plusieurs mois plus tard, même des années plus tard, vous devez le réviser plusieurs fois .



En conclusion,

**l'attention, l'encodage, le stockage et le rappel
sont toutes des étapes importantes pour mémoriser.**

**Maintenant que vous connaissez les 4 étapes du
processus de mémorisation, nous allons voir au prochain
chapitre comment vous pouvez améliorer vos capacités
de mémorisation.**