

# Entraîner sa mémoire

Éric Truskolaski  
Enseignant spécialisé

- 105 fiches à photocopier
- 2 niveaux de compétences
- Des activités variées
- 6 types de mémoire

# Sommaire

<b>Présentation générale</b> .....	5
L'importance de la mémoire.....	5
La mémoire dans les programmes scolaires.....	5
<b>Présentation de la démarche</b> .....	5
Les objectifs de ce fichier.....	5
La progression .....	6
L'évaluation.....	6
Comment utiliser ce fichier ?.....	6
Organisation du travail .....	7
Des fiches pour les élèves non-lecteurs et des fiches pour les élèves lecteurs .....	7
Le processus de mémorisation .....	8
<b>Les types de mémoires travaillées dans ce fichier</b> .....	8
La mémoire à court terme – fiches 1 à 49.....	8
La mémoire à long terme – fiches 50 à 105 .....	10
<b>Expliquer aux élèves le fonctionnement de la mémoire</b> .....	12
Déconstruire les idées toutes faites .....	12
Comment présenter aux élèves ce que sont les mémoires ?.....	12
<b>Pistes de jeux pour améliorer la mémorisation en classe</b> .....	14
<b>Présentation des ressources numériques</b> .....	16

## Travailler la mémoire à court terme

### Mémoire visuelle : fiches 1 à 31

Non-lecteurs : fiches 1 à 15  
Lecteurs : fiches 16 à 31

### Mémoire auditive : fiches 32 à 49

Non-lecteurs : fiches 32 à 42  
Lecteurs : Fiches 43 à 49

## Travailler la mémoire à long terme

### Mémoire épisodique : fiches 50 à 63

Non-lecteurs : fiches 50 à 56  
Lecteurs : fiches 57 à 63

### Mémoire sémantique : fiches 63 à 82

Non-lecteurs : fiches 64 à 71  
Lecteurs : fiches 72 à 82

### Mémoire procédurale : fiches 83 à 92

Non-lecteurs : fiches 83 à 85  
Lecteurs : fiches 86 à 92

### Mémoire prospective : fiches 93 à 105

Non-lecteurs : fiches 93 à 97  
Lecteurs : fiches 98 à 105

## Étiquettes à découper

Mémoire visuelle  
Mémoire auditive  
Mémoire sémantique

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

### ● L'importance de la mémoire

D'après Alain Lieury (*Psychologie de la mémoire*, 2021) : « *La mémoire est le thème psychologique dont l'intérêt remonte le plus loin dans le passé, puisque le mot même est dérivé de Mnémosyne, une déesse de l'Antiquité grecque dans les légendes du VII<sup>e</sup> siècle avant notre ère.* »

Par ailleurs, pour Blaise Pascal : « **La mémoire est nécessaire pour toutes les opérations de l'esprit.** »

C'est dire la place centrale que peut occuper la mémoire au cœur des apprentissages. Au-delà des apprentissages, elle régit bon nombre de nos activités professionnelles, quotidiennes ou de loisir/plaisir. Elle est présente dans toutes les étapes de la construction de notre identité, de nos connaissances, de notre intelligence et de nos émotions.

La réussite scolaire dépend de la quantité de connaissances stockées dans la mémoire des élèves et également de la qualité de l'organisation de cette connaissance.

### ● La mémoire dans les programmes scolaires

Les programmes de 2015 consacraient un chapitre à cette importante question de la mémorisation, notamment dans les apprentissages à la maternelle. Il y était précisé que « *les opérations mentales de*

*mémorisation chez les jeunes enfants ne sont pas volontaires* » et qu'il est donc utile de les accompagner dans cette démarche et de façon générale, en les aidant à « *prendre conscience qu'apprendre à l'école, c'est remobiliser en permanence les acquis antérieurs pour aller plus loin* ». Il convient de distinguer la **mémoire** qui relève d'une capacité de notre cerveau, de la **mémorisation** qui relève d'un effort que nous faisons consciemment.

Les programmes de maternelle publiés au *Bulletin officiel* n° 25 du 22 juin 2021 ne mentionnent plus expressément les mots « mémoire » ni « mémorisation » mais il va sans dire que la mémoire est indispensable aux apprentissages tout au long du cycle 1.

Pour le cycle 2, le **Bulletin Officiel n° 30 du 31 juillet 2020** indique : « *La mémoire a besoin d'être entretenue pour que les acquis constatés étape après étape se stabilisent dans le temps et deviennent automatisés, facilités par des exercices de copie et de dictée. Des activités ritualisées fixent et accroissent les capacités de raisonnement sur des énoncés et l'application de procédures qui s'automatisent progressivement.* » (paragraphe sur l'étude de la langue – grammaire, orthographe, lexique.)

Les programmes du cycle 2 évoquent dans tous les domaines disciplinaires l'importance de la mémoire et de la mémorisation.

## PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHÉ

Ce fichier photocopiable est organisé en deux parties : la mémoire à court terme et les mémoires à long terme. Les fiches sont elles-mêmes divisées en deux catégories : pour les lecteurs et pour les non-lecteurs. Elles s'adressent en particulier aux élèves de cycle 2, mais les fiches non-lecteurs peuvent aussi convenir aux élèves de grande section de maternelle.

### ● Les objectifs de ce fichier

Les objectifs de ce fichier sont multiples. Avant tout, il a été écrit pour faire prendre conscience aux enfants qu'ils ont tous de la mémoire, et qu'ils ont même **plusieurs mémoires.**

Les activités permettent de consolider leurs capacités de mémorisation, afin qu'ils stockent durablement leurs acquis scolaires, ce qui est un enjeu essentiel.

**Cet ouvrage ne concerne pas uniquement la mémoire « scolaire ».** En effet, les fiches sur la mémoire épisodique sont liées aux souvenirs personnels des enfants et peuvent donc avoir un cadre différent de l'école.

L'ensemble du fichier a pour but d'aider les enseignants à entraîner la mémoire de leurs élèves en suivant plusieurs principes concernant la mémorisation :

- On retient mieux ce que l'on comprend, la question du sens est donc centrale.
- La mémoire est plus efficace sur des ensembles organisés et non éparpillés.
- La mémoire fonctionne d'autant mieux qu'on associe la nouvelle information à une information connue.

L'importance de la mémoire dans les situations d'apprentissage nous apparaît fondamentale notamment dans sa dimension **transversale**, car elle est à l'œuvre en permanence dans une journée scolaire.

### • La progression

Nous avons établi une certaine progressivité à l'intérieur de chacune des mémoires traitées, afin de **complexifier la teneur des informations à mémoriser et à restituer**, d'un point de vue qualitatif et quantitatif.

Par exemple, dans les fiches sur la mémoire visuelle, le nombre d'éléments à mémoriser augmente progressivement :



- des images (ex. : fiches n° 13/14) ;
- des lettres (ex. : fiches n° 21/22) ;
- des mots (ex. : fiches n° 33/34) ;
- des consignes (ex. : fiches n° 39 à 42).

En avançant dans chaque type de mémoire, les contenus se densifient et les exercices se complexifient.

Voir p. 8 à 11 les tableaux des compétences travaillées dans les fiches.

### • L'évaluation

Les objectifs d'évaluation peuvent varier en fonction du temps de rétention de l'information visé.

La mémoire sensorielle (visuelle, auditive) requiert une restitution quasi immédiate sans distracteur, alors que la mémoire de travail demande une restitution qui peut être différée de quelques dizaines de secondes à une minute, avec distracteurs. Chaque enseignant peut placer le curseur là où il estime que ses élèves en ont le plus besoin.

Cet ouvrage est un outil de travail concernant **la mémoire et ses corollaires attention-concentration** et par conséquent, ce n'est pas un support pour la lecture. Ainsi, **ce fichier ne peut être réalisé en autonomie par les élèves**, notamment ceux qui sont en difficulté avec la lecture.

Les enseignants devront avoir à l'esprit, qu'ils évaluent les capacités de mémorisation de leurs élèves et non pas leurs compétences de lecteur.

### • Comment utiliser ce fichier ?

Le travail visé par ce fichier n'est pas à réaliser en autonomie. **Les consignes doivent systématiquement être lues par l'enseignant** qui devra s'assurer de leur parfaite compréhension par les élèves. Ainsi, le travail sur l'attention, la concentration et la mémorisation sera déjà à l'œuvre et évaluable lors de l'écoute des consignes.

#### Travail d'explicitation préalable

Le travail préalable et indispensable sur ces fiches doit **amener l'élève à se questionner sur ce qu'est sa mémoire** et à se demander à quoi elle sert à l'école et dans sa vie quotidienne !

Il sera nécessaire d'expliciter le but des activités proposées, les procédures de travail et ce que l'enseignant attend de ce travail, en interrogeant les élèves : Que va-t-on faire ? Dans quel but ? Que va-t-on apprendre en faisant cela ? D'après toi, que faut-il faire pour réussir ? Comment s'y prendre ?

Il nous paraît important d'expliquer que la mémoire sert à toute chose à l'école en disant par exemple à l'élève concerné que ce travail va lui servir à bien entraîner sa mémoire pour bien se souvenir.

Il est fondamental d'attirer l'attention des élèves sur le fait que **la mémoire ne peut pas bien fonctionner s'ils ne sont pas attentifs et concentrés** lors de la présentation des modèles (dessins, mots ou chiffres à mémoriser) car c'est la phase d'encodage qui est importante dans la mémoire (encodage, stockage, consolidation, restitution : voir « Le processus de mémorisation », p. 8).

Le travail des fiches n° 47 à 49 (mémoire auditive) est aussi intéressant à mener avec les élèves, car il apporte des éclairages accessibles sur la définition des mémoires multiples.

Nous vous invitons également à prendre connaissance de la partie « Expliquer le fonctionnement de la mémoire aux élèves », p. 12. Des échanges sur les différents types de mémoire peuvent être organisés en amont du travail sur les fiches de cet ouvrage.

**Attention, concentration et mémorisation** sont évidemment liées et interdépendantes, elles demandent beaucoup de ressources aux enfants. C'est pour cette raison qu'aux premiers signes de lassitude

des élèves face aux efforts qui leur sont demandés, il est conseillé d'interrompre l'activité, de bien expliciter les étapes dans les exercices et/ou de ne pas faire trop d'activités à la suite.

### Les caches

La majorité des fiches proposées consistent à travailler sur la mémorisation d'un modèle et il serait intéressant de pouvoir utiliser un cache pour isoler l'objet à mémoriser. On peut envisager différents modèles de caches à distribuer aux élèves (à partir d'une simple feuille de papier).

### Les distracteurs

Il nous semble très intéressant de varier **le temps de rétention de l'information, et donc de différer le temps de restitution en faisant intervenir des « distracteurs »**.

Par exemple :

- montrer un modèle à retenir aux élèves, le cacher **puis leur parler d'autre chose** et revenir dessus dans un troisième temps afin qu'ils répondent à la consigne ;
- de manière plus ludique, montrer un modèle à retenir aux élèves, le cacher **puis leur demander de se déplacer** dans la classe (ou un autre lieu) avant de revenir sur la tâche à effectuer (les enfants adorent ce genre de distraction où ils peuvent se déplacer !) ;
- réciter une poésie, etc.

Un exemple de jeux avec ou sans distracteurs est proposé p. 14.

Concernant le temps de travail sur les fiches, d'une façon générale nous estimons qu'une vingtaine de secondes d'observation avant de cacher les modèles est un temps raisonnable pour une mise en mémoire immédiate. Ce temps peut être allongé quand l'enseignant introduit un distracteur ou qu'il juge utile de le faire.

### • Organisation du travail

Ce fichier peut être utilisé de différentes façons :

- **en petit groupe** car il peut donner lieu à des interactions langagières et une certaine émulation entre les élèves ;
- dans le cadre **d'un travail individuel** avec un élève afin de consolider et/ou évaluer ses compétences dans les trois domaines (mémoire, attention et concentration) ;
- en **binômes** entre un élève plus âgé qui explique les consignes, cache les modèles et un autre élève plus jeune (par exemple dans le cas des **classes multiniveaux**) ;

- lors de **rituels** en classe ordinaire de manière hebdomadaire pour faire comprendre aux élèves que la mémoire est une compétence transversale.

### La dictée à l'adulte

Tout au long de cet ouvrage, au moyen de la dictée à l'adulte de dessins ou de mots selon le travail demandé sur les fiches, les adultes sont invités à accompagner et traduire la pensée de leurs élèves. En effet, en ce qui concerne les lecteurs de cycle 2, l'énergie et le temps consacrés à déchiffrer et à écrire un mot sans modèle sont très coûteux et peuvent évidemment être un obstacle à la mémorisation. Il est évident que la concentration des élèves doit être maximale concernant ce travail sur la mémoire et il ne doit pas être parasité par d'autres paramètres tels que la lecture et l'écriture. Ainsi, plus l'enfant verbalise ce qu'il fait, ce qu'il pense, plus ce sera intéressant et riche d'enseignements pour l'adulte qui l'accompagne dans les activités.

**Toutes les fiches peuvent être faites en dictée à l'adulte** même quand la consigne, sur certaines fiches non-lecteurs, est de dessiner. En effet, certains enfants peuvent être réfractaires au fait de dessiner.

### • Des fiches pour les élèves non-lecteurs et des fiches pour les élèves lecteurs

- Pour les élèves non-lecteurs, **le dessin et la dictée à l'adulte** seront les principaux moyens d'expression (ex. : fiches de la mémoire épisodique n° 51, 52) et pour les enseignants le moyen d'**évaluer** le degré de réussite des élèves.
- Pour les élèves lecteurs, dans le souci parfois d'alléger leur charge cognitive », nous avons opté pour l'utilisation **d'étiquettes** à coller plutôt que des dessins à effectuer ou des mots à écrire (ex. : fiche n° 65 sur la mémoire sémantique). Pour gagner du temps et pour faciliter le travail des enfants sur les fiches, nous vous invitons à découper au préalable les étiquettes pour les fiches concernées. De plus, il est souhaitable de distribuer les étiquettes au fur et à mesure. Cependant, selon le niveau des élèves, notamment au CE2, rien n'interdit de leur demander de dessiner ou d'écrire, le choix est laissé libre aux enseignants.

Certaines fiches non-lecteurs ont été **doublées et transposées** pour les élèves lecteurs comme les fiches n° 64 à 73 (mémoire sémantique). Voir tableaux de compétences p. 8 à 11.

À noter : selon le niveau des élèves, il peut être souhaitable pour l'ensemble des fiches lecteurs de proposer une dictée à l'adulte plutôt que l'écriture.

## • Le processus de mémorisation

Dans les domaines de la psychologie et des neurosciences, la mémoire est définie comme « *l'ensemble des mécanismes qui permettent le codage, le stockage et la récupération des informations* » selon les étapes du processus de mémorisation.

### Les étapes du processus de mémorisation :

- 1. Encodage** : C'est la première étape du processus de mémorisation qui consiste à convertir les données sensorielles que nous percevons du monde extérieur (par exemple, ce que nous voyons, entendons, lisons, etc.) pour les enregistrer dans la mémoire à court terme.
- 2. Stockage** : Il correspond au temps qui sépare la période active de mémorisation et la période de récupération. Les informations sont stockées dans

la mémoire. Le stockage peut se produire au niveau de la mémoire à court terme (pour les informations temporaires et limitées) et de la mémoire à long terme (pour les informations importantes et durables).

**3. Consolidation** : C'est une étape qui consiste à répéter fréquemment l'information pour mieux la conserver. Plus l'information est entretenue par la répétition, mieux elle est consolidée.

**4. Rappel/Récupération** : C'est la dernière étape du processus de mémorisation. La récupération est le fait de rappeler les informations stockées dans la mémoire lorsque nous en avons besoin.

Il est communément admis que les informations doivent être renforcées par des rappels fréquents pour être stockées dans la mémoire à long terme, d'où la nécessité, pour les enseignants, de procéder régulièrement à des révisions, des retours sur les notions enseignées.

## LES TYPES DE MÉMOIRES TRAVAILLÉES DANS CE FICHER

### • La mémoire à court terme – fiches 1 à 49

La **mémoire à court terme (ou mémoire de travail, MDT)** permet de **retenir et traiter** les informations pour un temps court, tout en effectuant une tâche, une activité en parallèle.

Elle est éphémère et quantitativement **limitée**, car sa capacité de stockage est limitée à environ 7 items

+/-2 et dure approximativement de 30 secondes à quelques minutes.


**Aucune information ne peut être stockée dans la mémoire à long terme, notre « boîte noire », sans passer par la mémoire à court terme.**

Dans cet ouvrage, ce type de mémoire est entraîné avec les fiches de mémoire visuelle et de mémoire auditive.

### La mémoire visuelle

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 1 à 14
- Fiches pour les lecteurs : fiches 15 à 31

Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire visuelle : fiches 1 à 31</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Repérer un mot parmi d'autres mots	1	
Mémoriser les détails d'une image	2	15-18
Mémoriser l'ordre d'une série d'images	3-4	16-17
Mémoriser des éléments communs à plusieurs images selon une représentation spatiale	5	
Reproduire un modèle	6-7-8	
Retrouver un détail qui a changé entre deux images mémorisées	9	
Mémoriser des visages	10	19
Mémoriser la place de plusieurs images	11-12	

Mémoriser la place d'une image/d'un chiffre	13-14	
Mémoriser le son commun à plusieurs mots		20
Mémoriser une suite de lettres		21-22
Mémoriser des dessins et écrire leur nom		23
Mémoriser l'intrus dans une série de mots/de chiffres		24
Mémoriser une série d'images/mots/chiffres et écrire leurs noms		25
Mémoriser des détails dans une image		26
Mémoriser des détails contenus dans une phrase		27
Mémoriser une représentation de type topogramme		28-29-30
Mémoriser l'emplacement de mots dans une image		31-32

Avant de commencer les activités sur la mémoire visuelle, voici quelques conseils.

- 1. Il faut toujours cacher les autres items** que celui sur lequel l'élève travaille pour optimiser sa concentration.
- 2.** Il faut également cacher la case de la réponse qui, souvent, donne des indices sur l'élément à retrouver.
- 3.** Lui laisser environ 20 secondes pour mémoriser l'item.
- 4.** Puis, il faut cacher la partie à mémoriser avant de dévoiler la zone de réponse.

Pour la **fiche 5** (exercice 2 – 2<sup>e</sup> série), préciser aux élèves qu'en haut ce sont des véhicules, en bas des fruits.

Pour la **fiche 11**, préciser aux élèves qu'il n'est pas utile de mémoriser la disposition des dessins à l'intérieur des cases.


Pour la **fiche 13**, on considère que les non-lecteurs savent quand même lire les chiffres.

Pour la **fiche 20**, il peut être utile de guider l'activité en donnant des exemples. Les enfants (surtout les plus jeunes) ne comprennent pas tous implicitement qu'ils doivent trouver un point commun aux premiers mots de chaque bulle, puis un autre point commun aux seconds mots de chaque bulle, pour ensuite trouver deux mots à leur tour (une partie du corps et une couleur). S'ils échouent, ce sera par manque de compréhension de l'exercice plutôt que par défaut de mémorisation.

## La mémoire auditive

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 32 à 42
- Fiches pour les lecteurs : fiches 43 à 49

Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire auditive : fiches 32 à 49</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Mémoriser le nom d'un objet selon la catégorie sémantique à laquelle il appartient	32	43-44
Mémoriser le son initial de mots entendus	33-34-35-36	
Mémoriser des images selon le son entendu à la fin	37	
Repérer un mot parmi une liste de mots mémorisés	38	
Mémoriser une consigne simple		45-46
Mémoriser une double consigne	40-41	
Mémoriser une triple consigne	42	
Mémoriser les définitions de la mémoire		47-48-49

À noter : une dictée à l'adulte est proposée pour les **fiches lecteurs n° 47-49** car le plus important est bien le travail de mémorisation des définitions de la mémoire adaptées au niveau de langage des élèves de cycle 2.

## ● La mémoire à long terme – fiches 50 à 105

La mémoire à long terme se subdivise en deux grandes catégories :


1. **La mémoire explicite**, par exemple : la mémoire épisodique, sémantique, prospective ;
2. **La mémoire implicite** dont la mémoire procédurale fait partie.

La mémoire à long terme emmagasine tous les événements importants de notre existence, et elle sert également à retenir les aptitudes et les connaissances que nous avons apprises. Sa capacité de stockage apparaît illimitée et elle peut durer des jours, des mois, des années, et dans certains cas toute une vie.

De façon générale, la mémoire à long terme fonctionne par répétition. Grâce à l'imagerie médicale, nous savons également que les différents types d'informations sont stockés dans différentes parties de notre cerveau.

Lorsque nous voulons retrouver un souvenir, une information, notre cerveau utilise des indices ou des rappels stockés dans la mémoire à long terme et les ramène à la surface, à la conscience.

Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire épisodique : fiches 50 à 63</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Se souvenir de détails relatifs à son habitation	50	
Se souvenir de détails relatifs à sa journée d'élève	51	58
Se souvenir de sa journée d'élève d'un point de vue chronologique	52	
Se souvenir de détails de sa vie quotidienne	53	59-60
Se souvenir de détails de la vie quotidienne du point de vue de la mémoire visuelle	54	
Associer une émotion à un souvenir personnel	55	
Se souvenir d'une émotion liée à une situation particulière	56	63
Se souvenir de détails relatifs à sa vie d'élève		57-61-62

À noter : selon le niveau des élèves, il peut être souhaitable de proposer une dictée à l'adulte plutôt que l'écriture pour les **fiches 60 à 63**.

### La mémoire sémantique

Cette mémoire se définit **comme la mémoire des acquis, des connaissances, de la culture générale**. C'est comme une grande bibliothèque dans la tête des élèves, où sont stockées toutes les informations importantes qu'ils apprennent à l'école et dans la vie quotidienne.

C'est grâce à la mémoire sémantique que l'élève sait que Paris est la capitale de la France, que  $2 + 2$  égalent 4, que les girafes sont des animaux qui ont

Dans cet ouvrage, les mémoires à long terme sont abordées à travers les fiches classées par types de mémoire.

### La mémoire épisodique

Cette mémoire se réfère aux **informations relatives à notre vécu**, à des événements bien précis que l'on peut situer dans le temps et l'espace. Par exemple, on peut facilement dire ce que l'on faisait et où l'on était lors des attentats du 11 septembre 2001. Elle permet de se souvenir d'événements vécus personnellement dans un contexte donné (lieu, moment, personnes), avec ses détails perceptivo-sensoriels (émotions, perceptions, odeurs, etc.). Ces souvenirs sont emmagasinés pour très longtemps et l'on pourra les retrouver plusieurs mois ou années plus tard. C'est ce que nous avons souhaité symboliser par le pictogramme du gâteau d'anniversaire. Cette mémoire épisodique se différencie en particulier des autres types de mémoire par le fait que chacun de nous est l'acteur central ayant vécu les événements.

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 50 à 56
- Fiches pour les lecteurs : fiches 57 à 63


un long cou, etc. De plus, cette mémoire permet au cerveau de faire des **associations**. Par exemple : chaise-meuble, poussin-jaune.

Elle conserve et classe les connaissances d'ordre général sur le monde qui nous entoure. Elle permet de faire des inférences à partir de notre réseau de connaissances.

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 64 à 71
- Fiches pour les lecteurs : fiches 72 à 82



Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire sémantique : fiches 64 à 82</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Se souvenir de la fonction d'un objet déjà rencontré et y associer un autre objet	64	73
Compléter une liste de mots mémorisés par leur dessin ou un mot	65	72-78
Se souvenir d'un objet déjà rencontré / Associer un objet à une devinette	66-67	80-82
Se souvenir d'un lieu déjà rencontré	68-69	74
Associer un lieu à un objet déjà rencontré	70	75-76-81
Se souvenir de l'intrus dans une liste de mots mémorisés	71	79
Repérer un mot selon sa catégorie sémantique parmi une liste de mots mémorisés		77

À noter :

- Pour que la consigne soit bien comprise (ex. : fiche n° 68 : Observe chaque image. Cherche dans ta mémoire où tu l'as déjà vue. Colle la bonne étiquette), l'enseignant pourra s'appuyer sur l'exemple ou donner une autre situation pour guider les élèves.
- La progression entre la fiche 70 et la fiche 80 est importante et le niveau de difficulté augmente de façon constante.

### La mémoire procédurale


Appelée également la mémoire des savoir-faire, elle est faite d'automatismes sensorimoteurs très bien assimilés ; cette mémoire est dite « inconsciente » ou « implicite », elle correspond à la mémoire des habitudes. **C'est la mémoire des gestes, des habiletés, des savoir-faire et des actions motrices.**

Par exemple, la mémoire procédurale comprend tous les paramètres et les processus nécessaires pour « savoir faire du vélo ». En effet, une fois que l'enfant a appris à faire du vélo, il le fait automatiquement

sans qu'il ait besoin de réfléchir à la façon de faire. D'autres illustrations de la mémoire procédurale sont par exemple tous les processus nécessaires pour **pratiquer un sport, écrire, faire ses lacets, jouer d'un instrument de musique**, etc. C'est grâce à la mémoire procédurale qui enregistre toutes les informations relatives à la coordination des mains, des pieds, des yeux, etc., que cela est possible.

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 83 à 85
- Fiches pour les lecteurs : fiches 86 à 92

Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire procédurale : fiches 83 à 92</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Se souvenir d'une action dans une situation vécue d'après des indices	83-84	86-87
Se souvenir de l'ordre des actions dans une situation vécue	85	
Se souvenir de 2 actions à faire dans une situation vécue		88-89-90
Se souvenir de 3 actions à faire dans une situation vécue		91
Se souvenir d'une situation selon des actions proposées		92

### La mémoire prospective


On l'appelle aussi la **mémoire du futur** ! La mémoire prospective permet de « se souvenir de se souvenir ». Elle permet de se rappeler de réaliser une tâche spécifique ou une action planifiée à tel moment, même si ce moment se situe plus tard dans le temps.

Par exemple, les élèves peuvent se souvenir de se brosser les dents, de préparer leur cartable et de

s'habiller avant de partir pour l'école, de ne pas oublier d'emporter son gouter pour la piscine, etc. Les applications de cette mémoire dans la vie quotidienne des élèves sont innombrables. C'est une **mémoire à double orientation, vers le passé et vers le futur.**

- Fiches pour les non-lecteurs : fiches 93 à 97
- Fiches pour les lecteurs : fiches 98 à 105

Récapitulatif des compétences travaillées :

 <b>Mémoire prospective : fiches 93 à 105</b>	N° de la fiche non-lecteur	N° de la fiche lecteur
Énumérer les actions à prévoir dans une situation à venir	93-94	98
Énumérer les objets nécessaires à une situation future	95-96	97
Énumérer des choses indispensables pour une action à venir		99-100
Trouver une action possible à partir de 3 objets dessinés		98
Énumérer 3 objets indispensables pour réaliser une action future		101
Sélectionner les objets indispensables pour une action future du quotidien		102
Sélectionner les outils indispensables à des activités de classe		103
Sélectionner les bonnes réponses à des activités de français		104
Sélectionner les bonnes réponses à des activités de mathématiques		105

Les fiches **99 et 100** peuvent être réalisées en dictée à l'adulte selon le niveau des élèves.

### Les autres mémoires

Les mémoires sont très nombreuses, nous avons fait le choix d'en aborder six dans cet ouvrage mais, pour information, les enseignants peuvent évoquer d'autres mémoires et concevoir des activités autour de :

- **la mémoire tactile** : utilisée notamment en EPS ;
- **la mémoire olfactive** : les odeurs de cuisine, de parfum... ;
- **la mémoire gustative** : se réfère à la mémoire des goûts et les saveurs des aliments et des boissons ;

- **la mémoire émotionnelle** : c'est se souvenir de quelque chose que l'on a vécu d'heureux, de triste, d'énervant, de terrifiant, etc. À noter : plus l'émotion est forte, plus le souvenir qu'elle laisse est solide.

Cette liste est loin d'être exhaustive...

## EXPLIQUER AUX ÉLÈVES LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE

### • Déconstruire les idées toutes faites

Avant de dire qu'un élève a des difficultés de mémorisation, il nous paraît très important de déterminer quel type de mémoire pose de réelles difficultés dans les apprentissages de cet élève. En effet, nous pensons que la mémoire peut être rapprochée du concept des intelligences multiples.

Il nous paraît également très important, du point de vue des élèves, de **déconstruire** certaines affirmations que l'on entend dès lors qu'on les questionne sur ce qu'est la mémoire et ce à quoi elle sert :

- « *La mémoire c'est le cerveau !* »
- « *La mémoire c'est pour réfléchir !* »

Expliquer ce qu'est la mémoire et à quoi elle sert est important, l'objectif étant de faire prendre conscience du rôle de la mémoire dans la vie en général et à l'école, en particulier.

### Ce que l'enseignant peut dire :

*Non, la mémoire n'est pas le cerveau, elle est **DANS** le cerveau et elle sert à se souvenir, se rappeler, retenir, garder dans sa tête pour ne pas oublier !*

*La mémoire sert à réfléchir, mais surtout dans l'idée de se souvenir.*

*C'est donc un outil pour réfléchir à quelque chose que vous avez déjà vu, entendu ou appris.*

### • Comment présenter aux élèves ce que sont les mémoires ?

Dans sa journée d'école, l'élève est soumis à un flot incessant de sollicitations visuelles et auditives. Il nous paraît fondamental d'en faire prendre conscience aux élèves, dans un langage simple et compréhensible de tous et de leur expliquer qu'ils ont différentes mémoires dans leur cerveau, qui ont des rôles dif-

férents et qu'elles ne fonctionnent pas de la même façon. Nous donnons ci-dessous quelques pistes, quelques exemples d'explications à donner aux élèves de cycle 2 :

**Ce que l'enseignant peut dire :**

Toute la journée à l'école vous utilisez **plusieurs mémoires**, qui ne servent pas aux mêmes choses ! Sans vous en rendre compte, il y a quelque chose en vous qui fait le premier travail de la mémoire : ce sont deux choses que vous avez sur le visage, **les oreilles et les yeux**. Ils sont très importants pour chacun d'entre vous. Pour se souvenir, tout commence avec eux !

• **Pour la mémoire visuelle**

Quand la maitresse ou le maitre vous montre quelque chose qui est écrit au tableau, vous vous servez de **vos yeux** pour **voir et regarder**, après pour vous en souvenir, c'est la mémoire des **yeux** qui travaille, on l'appelle la mémoire visuelle.

• **Pour la mémoire auditive**

Quand la maitresse ou le maitre vous parle, vous vous servez de **vos oreilles** pour **l'écouter**, après pour vous en souvenir, c'est la mémoire des **oreilles** qui sert, on l'appelle la mémoire auditive.

• **Pour la mémoire des évènements de notre vie (mémoire épisodique)**

C'est la mémoire qui garde dans votre cerveau tous les moments spéciaux et les choses que vous avez **vécus**. Cela peut être une journée à la campagne, un anniversaire, un tournoi de sport, l'année dernière,

des évènements qui se sont passés quand vous étiez petits. Cette mémoire enregistre l'histoire de votre vie.

• **Pour la mémoire des connaissances (mémoire sémantique)**

La troisième mémoire que vous utilisez beaucoup à l'école, c'est quand vous **apprenez** des choses ! Dans tous les domaines, à l'école, mais aussi ailleurs, tout le temps, vous apprenez des choses et vous devez les mémoriser, par exemple se souvenir de trois animaux qui ont des griffes... Cela s'appelle la mémoire des connaissances, elle s'appelle aussi mémoire sémantique.

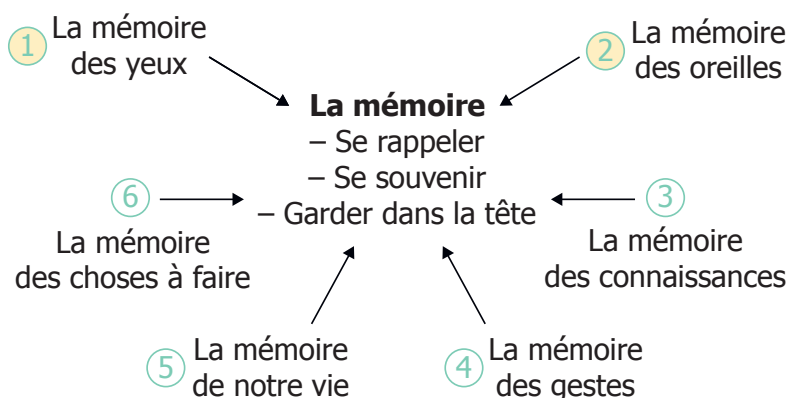
• **Pour la mémoire des gestes (mémoire procédurale)**

C'est la mémoire des choses que vous avez apprises à **faire automatiquement**, par exemple faire du vélo, attacher vos lacets, vous brosser les dents, etc. Une fois que vous savez comment faire, votre cerveau se souvient automatiquement des mouvements et des gestes qui vous permettent de les réaliser facilement lorsque vous en avez besoin.

• **La mémoire des choses qu'il faut penser à faire (mémoire prospective)**

Cette mémoire vous aide à vous souvenir des **choses importantes à faire**, ou des choses à prendre à l'avenir, comme ne pas oublier son maillot de bain pour aller à la piscine ou à la plage, rendre les livres que vous avez empruntés à la bibliothèque ou prendre les clés de la maison si vous rentrez tout seul.

**Pour plus de clarté, il est intéressant que l'enseignant présente une carte mentale illustrant ses propos, à remplir au fur et à mesure de ses explications au tableau.**



Il y aussi deux choses importantes à savoir sur les mémoires :

- il y a les mémoires qui servent à se souvenir **TOUT DE SUITE** d'une information
- et celles qui servent à se rappeler **PLUS TARD** et même dans **LONGTEMPS**.

Vous voyez, entendez ou apprenez quelque chose, puis après dans votre journée, vous faites plein d'autres choses qui n'ont aucun rapport avec ce que vous venez de voir, entendre, apprendre. Cependant, vous mémorisez quand même plein d'informations.

Proposer des jeux avec distracteurs va permettre de faire comprendre aux élèves les étapes du processus de la mémorisation. Quand on se souvient après l'intervention d'un distracteur, c'est la mémoire à long terme qui a été activée.

### La notion de **DISTRACTEUR**

L'enseignant peut proposer **deux petits jeux très simples** pour illustrer cette notion de distracteur pour différer la restitution d'informations :

#### • **Premier jeu (sans distracteur)**

Je vais vous dire 3 mots, je vais vous laisser un peu de temps pour les regarder, puis vous allez les dessiner sur votre ardoise.

**ballon – fleur – carré**

L'enseignant montre les mots choisis pendant environ 20 secondes puis les enfants dessinent.

#### • **Deuxième jeu (avec distracteur) :**

Maintenant, je vais vous dire 3 mots, vous allez les dessiner sur votre ardoise, **MAIS** vous n'allez pas le faire tout de suite, vous allez garder dans votre mémoire ces mots et **EN MÊME TEMPS**, vous allez écouter un camarade qui va réciter une poésie. Nous faisons ce jeu pour vous expliquer que votre **CERVEAU** peut faire deux choses à la fois, sans que vous le sachiez.

**nuage – soleil – pomme**

Après le moment consacré à la poésie, l'enseignant dira aux élèves de dessiner sur l'ardoise, puis :

Sans que vous vous en rendiez compte, votre cerveau vient de réussir à faire deux choses très différentes en **MÊME TEMPS** :

**Premièrement**, il a gardé plusieurs minutes en mémoire 3 mots et **deuxièmement**, il a permis l'écoute d'un camarade récitant sa poésie !

Vous avez dû trouver ce deuxième jeu plus difficile car il s'est passé plus de temps avant que vous dessiniez sur votre ardoise et votre mémoire a dû travailler plus que pendant le premier jeu.

## PISTES DE JEUX POUR AMÉLIORER LA MÉMORISATION EN CLASSE

- **Pour la mémoire visuelle**, la méthode des loci « méthode des lieux » ou encore « palais de mémoire » consiste à **associer des objets** à mémoriser à la **représentation d'un lieu familier**.

### Le jeu des palais de mémoire (connu depuis l'Antiquité)

1. Choisir un lieu ou un parcours que l'on connaît bien et l'imaginer/se le représenter en détail.
2. Sélectionner dans ce lieu autant d'endroits/meubles... qu'il y a d'items à mémoriser.
3. Associer ces endroits et les items.  
Ex. : On a une liste de mots à mémoriser. On choisit sa maison. On dépose le mot « soleil » sur la porte d'entrée, le mot « bateau » sur le canapé, le mot « bijoux » dans l'escalier...
4. Parce que plus les **images mentales** créées sont marquantes, drôles ou absurdes, mieux on mémorise, on peut également imaginer que : le soleil ouvre grand ses bras le long de la porte d'entrée, que le bateau prend toute la place sur le canapé, que les bijoux descendent en guirlandes dans l'escalier, etc.
5. Pour restituer la liste de mots, on se remémore le cheminement que l'on fait dans sa maison : « il y a un soleil sur la porte d'entrée... »

Les fiches pour les lecteurs **n° 29 à 31** sont directement inspirées de cette méthode.

- Pour leur faire prendre conscience qu'à chaque fois qu'ils doivent se souvenir d'une information, ils doivent se la **répéter au préalable dans leur tête**. De plus, le jeu de la petite voix dans la tête permet de leur faire comprendre qu'ils peuvent réfléchir avant de répondre. Mais pour cela, il est indispensable de savoir garder en mémoire la question et la réponse.
- Un autre petit jeu amuse beaucoup les élèves et peut être l'occasion d'un rituel très court pour démarrer une activité. De plus, il est très efficace.

### Le jeu de la petite voix dans la tête

Il s'agit de leur poser des questions très simples et de leur demander de ne pas répondre à voix haute mais simplement de répondre dans leur tête.

#### Exemples de questions à poser :

- *Comment t'appelles-tu ?*
- *Quel âge as-tu ?*
- *Est-ce que tu as un nez ?...*

- Pour aller plus loin, proposer un jeu excellent que les élèves adorent, sur le principe de l'émission du Burger Quiz (existe également en boîte de jeu de société ; règles du jeu présentées ici : <https://youtu.be/7rKHnEc1nMM>).

### Le jeu du Burger Quiz

Il consiste à poser des questions (le nombre varie selon l'âge des enfants) au joueur qui doit attendre la fin du questionnaire pour y répondre dans l'ordre. Exemple de quiz pour des élèves de CE1 (ici, trois questions mais il est possible d'en faire varier le nombre...) :

- 1/ *Quel âge as-tu ?*
- 2/ *As-tu un lapin chez toi ?*
- 3/ *Manges-tu des pommes ou des chaussures ?*

Pour y répondre, l'enfant devra dire par exemple : 1/ 6 ans ; 2/ non ; 3/ des pommes.

Ce jeu peut être proposé en équipes avec des listes de questions préparées en amont par l'enseignant. Celui-ci peut faire l'objet d'un temps ritualisé dans la semaine en étant éventuellement en lien avec les apprentissages du moment.

Ce jeu est une synthèse de tout ce qui concerne le travail sur la mémoire et permet également de manier l'humour avec les élèves, ce qui est un élément motivant dans tout apprentissage.

- Pour **améliorer la concentration et l'attention nécessaire à la mémorisation**, demander aux élèves d'enlever tous les distracteurs (bruits, etc.) est un préalable indispensable. Leur proposer par exemple de fermer les yeux afin qu'ils se retrouvent quelque peu isolés de l'environnement extérieur et de ses perturbations.

Nous ne pouvons que recommander aux enseignants de pratiquer ces activités très régulièrement !

# Présentation des ressources numériques

Retrouvez les ressources en ligne sur [mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com](http://mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com) (voir page 2 de couverture).

- Toutes les fiches en couleur de cet ouvrage par type de mémoire
- Les étiquettes en couleur pour les fiches concernées

Pour faciliter le travail en classe, vous y trouverez également, toutes les fiches à imprimer en noir et blanc. Les étiquettes à imprimer en noir et blanc sont organisées fiche à fiche afin de ne pas multiplier les photocopies et pour faciliter votre découpage des étiquettes avant les activités.

## • NAVIGUER DANS L'APPLICATION

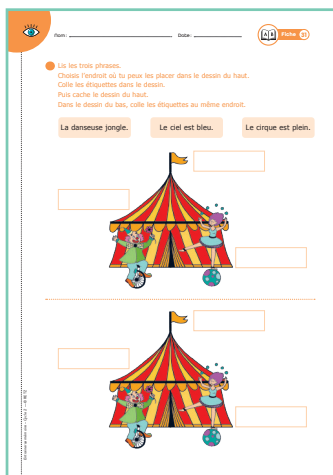
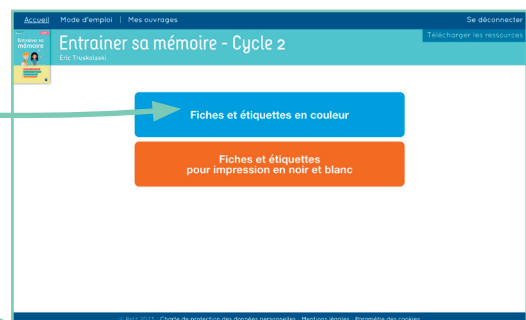
Cliquer sur le domaine souhaité pour accéder aux ressources numériques.

## • AFFICHER LES FICHIERS PDF

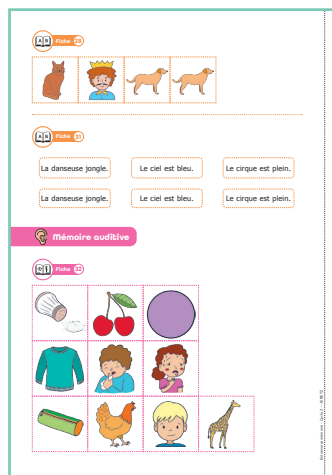
Cliquer sur le bandeau supérieur pour retourner à l'écran d'accueil.

Le nom du domaine sélectionné s'affiche en bleu.

L'ensemble des ressources associées au domaine s'affiche dans la partie droite de l'écran.



Une fiche.



Une page d'étiquettes à découper.

Cliquer sur le nom du document que l'on souhaite visionner, imprimer ou vidéoprojeter...

... le document s'affichera ensuite dans une nouvelle fenêtre et le logiciel automatiquement utilisé pour cet affichage (Adobe Reader, Aperçu, Lecteur...) permet d'agir sur le document : zoom, rotation, impression...



Nom: ..... Date: .....



Observe le mot ou le nombre à gauche.

Mémorise-le et cache-le.

Entoure-le à droite.

rose

rire rue

rose nez

nuage

soir nuage lapin

loup nuance

valise

lapin ville tour

loup nuage valise

25

28 34 25 16

52 62 31 25

souris

55 lion soleil 72 souris

soir 36 souris cinq sbctip



Nom: ..... Date: .....

1 Écoute les mots de chaque série puis cache-les.  
Répète-les dans ta tête.

sel      cerise      rond

1 Colle l'étiquette du fruit que tu as entendu.

pull      rhume      chaud

2 Colle l'étiquette du vêtement que tu as entendu.

girafe      poule      Nicolas      trousse

3 Colle l'étiquette de l'objet que tu as entendu.

trottoir      valise      pompier      danser

4 Colle l'étiquette du métier que tu as entendu.

girafe      force      plume      marteau

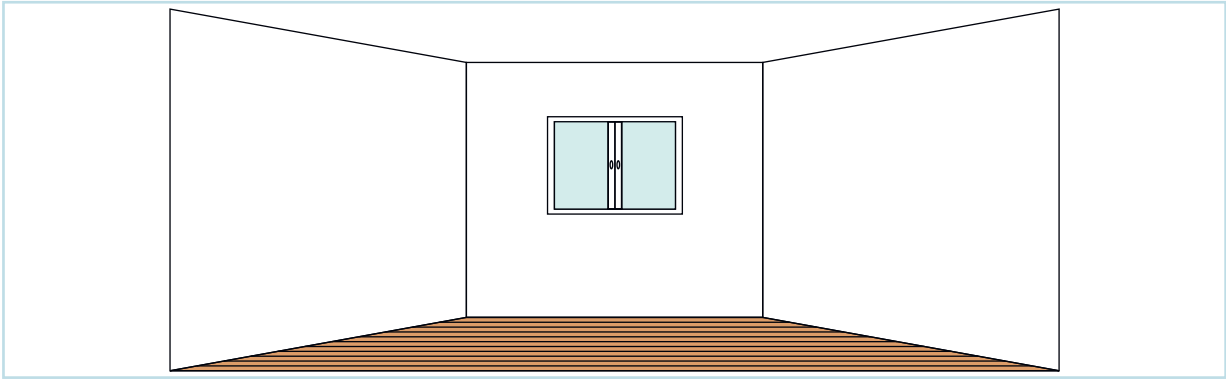
5 Colle l'étiquette de l'animal que tu as entendu.



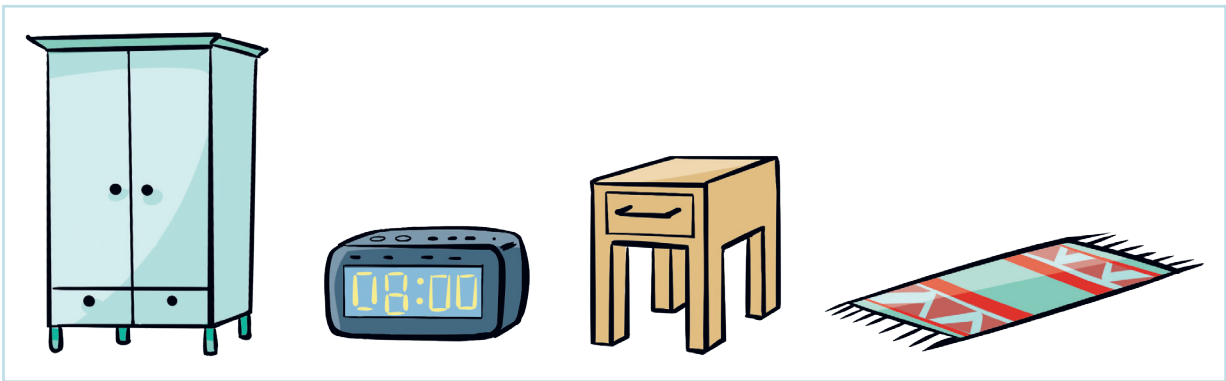


Nom: ..... Date: .....

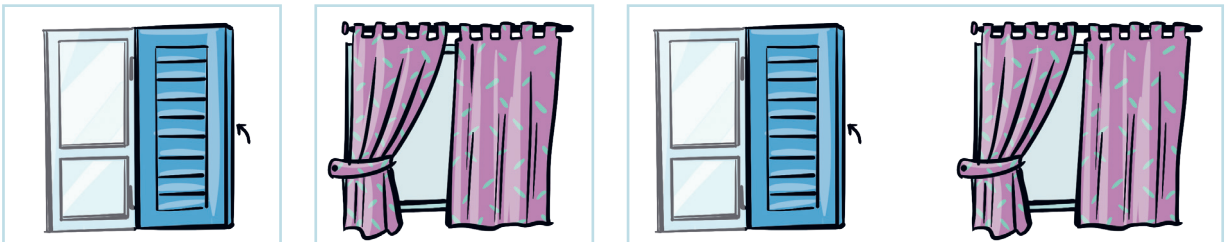
1 Colorie les murs de la même couleur que ceux de ta chambre.



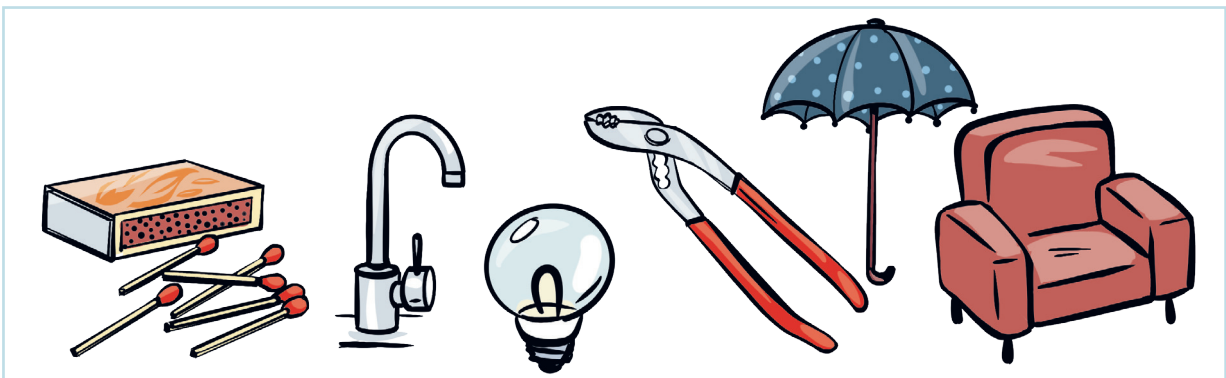
2 Entoure ce qui est à côté de ton lit.



3 As-tu des volets ou des rideaux ou les deux à la fenêtre de ta chambre ? Entoure la bonne réponse.



4 Barre les objets qui ne se trouvent pas chez toi.



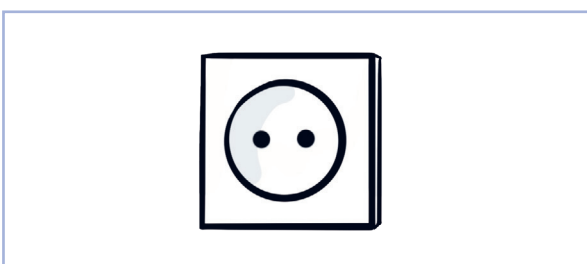
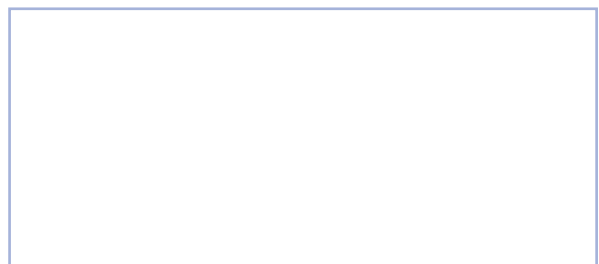
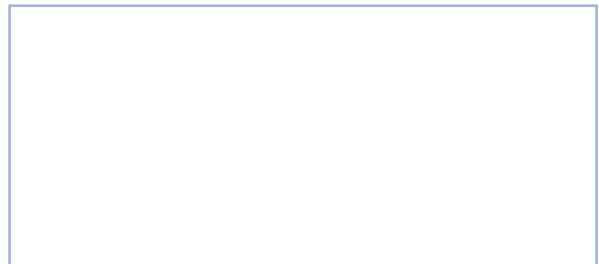
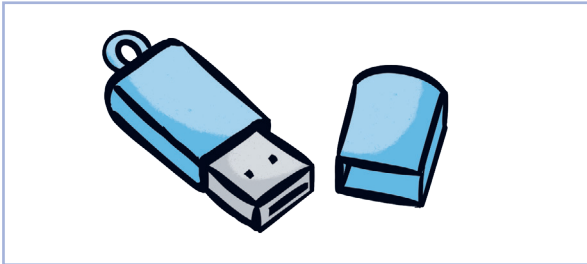
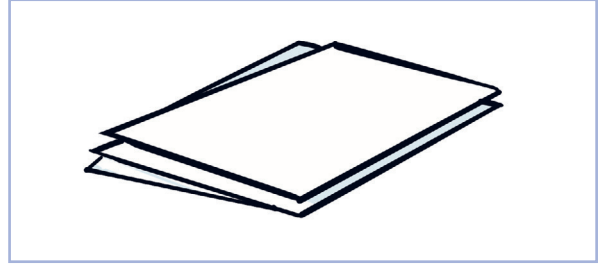
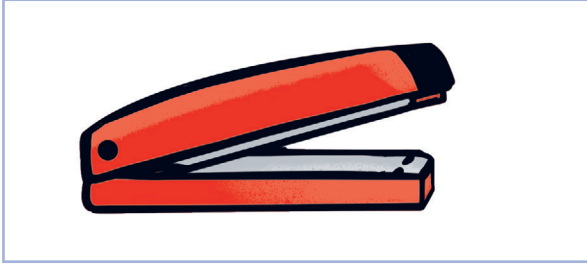


Nom: .....

Date: .....

● Observe les dessins.

Colle l'étiquette d'un objet que tu as vu à côté des choses représentées par ces dessins, comme dans l'exemple.





Nom: ..... Date: .....

- Écoute chaque phrase.  
Cherche dans ta mémoire la situation dont on parle.  
Puis dis à l'adulte ce qu'il faut dessiner.

Une situation où tu tapes  
dans quelque chose.

Une situation où tu marches vite.

Une situation où tu lances  
quelque chose.

Une situation où tu ranges  
un objet.

Une situation où tu applaudis.



Nom: ..... Date: .....

- Écoute et cherche dans ta mémoire.  
Puis dis à l'adulte ce que tu dois penser à faire pour chaque situation.

Avant  
de te coucher

Pour aller  
à la plage

Pour faire  
les courses

Pour traverser  
la rue

Pour parler  
à la maitresse