**EXERCER SA MEMOIRE**

Pour commencer …

Donner une consigne précise à un élève (qu’il doit retenir)

Lui poser la question suivante : « qu’avez-vous mangé hier soir ?

Puis : « quelle était la consigne de départ ? »

🡪 problème de mémorisation (déconcentration)

EXERCICES

**1. Faire tirer au sort un n° à deux chiffres et indiquer son nom au dos du papier.**

- 12

- 13

- 02

- 29

- 30

- 45

- 07

- 68

- 75

- 89

- 92

- 99

🡪 redemander aux élèves le n° mémorisé et les interroger sur le mode de mémorisation

**2. Donner une consigne du genre :**

Mercredi matin à 10h30 vous devez aller chercher un document à la vie scolaire, à propos de la réunion parents-professeurs qui aura lieu samedi …………… (indiquez une date). Vous le collerez dans votre carnet de correspondance puis vous le ferez remplir et signer par vos parents. Ils devront choisir un horaire pour rencontrer le professeur principal. Ensuite vous le rapporterez à M. ………. (nom du CPE) afin qu’il valide et le signe. Enfin vous irez déposer le document au secrétariat au plus tard lundi à 17h30.

🡪 qui peut répéter ?

🡪 Quels éléments ont été retenus ? Pourquoi ?

🡪 montrer que le fait de visualiser mentalement un cheminement peut aider.

**3. Faire mémoriser 15 mots**

Faire mémoriser les 15 mots de cette grille. Les élèves devront retrouver ces termes sur une grille de 50 mots proposée. On peut faire le travail en deux temps :

- leur faire retrouver les mots sans aucune aide

- les leur faire retrouver à partir d’une grille de 50 mots

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CAPORAL | FAITOUT | SEMAINE | ADJUDANT | MINUTE |
| MARMITE | SECONDE | GENERAL | MOIS | SERGENT |
| AMIRAL | POÊLE | HEURE | COCOTTE | CASSEROLE |

**Retrouvez les 15 mots de la grille précédente parmi les 50 mots de cette grille.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| GENARAL | SECONDE | CRAYON | LAINE | TAMBOUR |
| BATON | ROUBLE | CASSEROLE | DOLLLAR | REGION |
| BLE | HEURE | OUIE | AMIRAL | AVOINE |
| FEUTRE | GUITARE | MARMITE | TOUCHER | MAÏS |
| COCOTTE | CAPORAL | STYLO | DEPARTEMENT | SOIE |
| PASTEL | RIZ | ROUPIE | MINUTE | GOÛT |
| HARPE | COMMUNE | SERGENT | VUE | SEIGLE |
| PASTEL | EURO | FLÛTE | POÊLE | JUTE |
| COTON | FAITOUT | PLUME | ODORAT | SEMAINE |
| ADJUDANT | NYLON | SAXOPHONE | PAYS | DINAR |

🡪 Sur une liste de 15 mots, on en mémorise généralement 7 (+ ou – 2).

🡪 Il est conseillé de regrouper les mots par catégories pour les mémoriser plus facilement.

**3. Reconnaître des éléments visuels :**

* **jeu du blason**

Faire observer ce blason …



Les élèves doivent reconstituer le blason présenté précédemment en choisissant les différents éléments qui le composent parmi plusieurs propositions.

la forme :



les couleurs :



le motif :



* **Observer des figures**

Observez attentivement les 6 figures suivantes. Mémorisez-les.



Quelles figures avez-vous vues ?



Si vous avez au moins 4 bonnes réponses, vous avez un niveau satisfaisant.