COG

Rappeler régulièrment les connaissances afin de les mémoriser durablement et contrer les mécanismes d'oubli.

L'oubli, une chose normale!

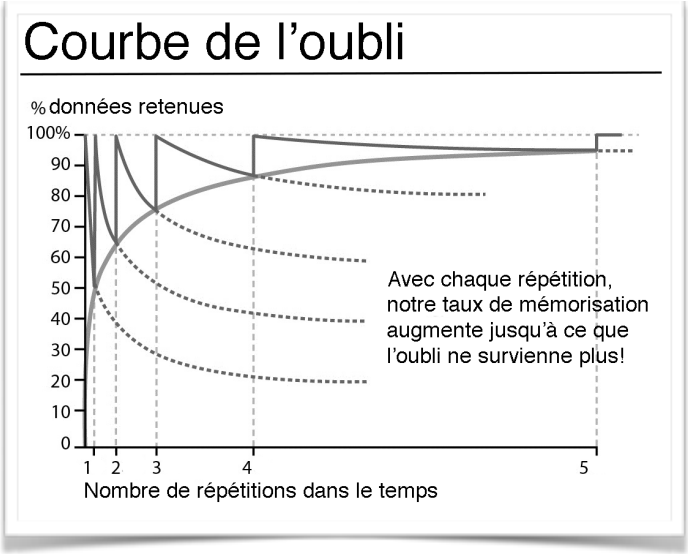
Chaque jour, chacun d'entre nous oubli 80% des évènements auxquels nous avons été exposés... Et c'est tant mieux! Ceci est un mécanisme normal qui permet à notre cerveau d'éliminer les éléments non nécessaires.

Malheureusement, nous ne pouvons pas choisir ce que nous oublions ou retenons.

Il faut donc absolument enrayer ce mécanisme pour pouvoir mémoriser convenablement les notions car si nous ne faisons rien, la courbe de l'oubli montre que vous ne vous rappellerez que de 50% du cours que vous avez vu la veille!

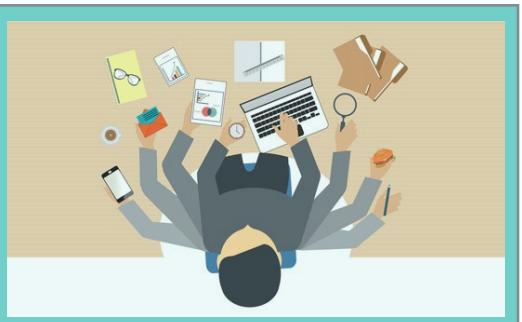
La technique consiste donc à revenir plusieurs fois (mais de moins en moins souvent) sur ce que l'on a appris afin de s'en souvenir parfaitement pour le restant de vos jours!

Ca s'appelle la répétition à rythme expansé...



Limite physique 1

L'être humain n'est pas capable de réaliser plusieurs activités simultanément.



Et pourtant, tout le monde croit être capable de ça!

- Téléphoner en conduisant
- Bavarder en travaillant
- Etre sur les réseaux sociaux et travailler
- ...

Malheureusement, à chaque fois que l'on fait deux choses en même temps, on fait mal ces deux choses et plus lentement!

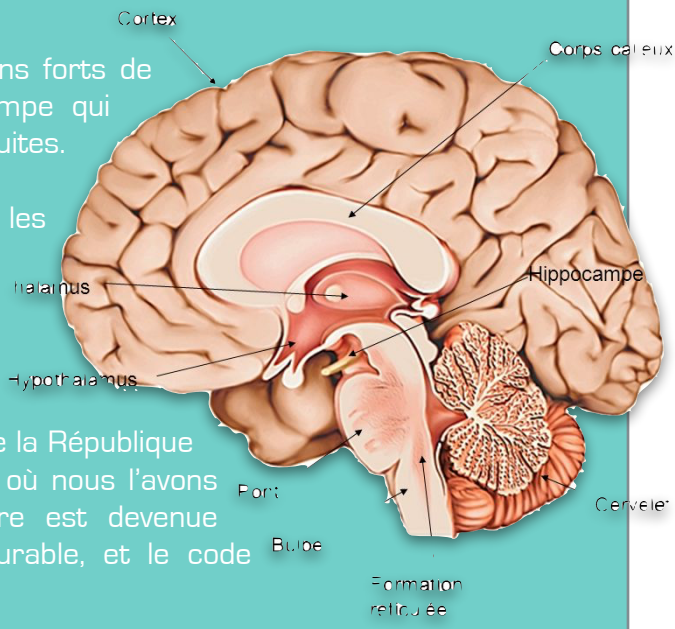
Limite physique 2

Un être humain normal possède une limite d'éléments qu'il peut mémoriser en un certain temps. Si on lui en donne plus, il l'oubliera! Ceci s'appelle l'empan mnésique (la quantité d'information que l'on peut mémoriser sur un temps donné) : par exemple 5 mots en une minute.

Les mémoires

L'être humain dispose d'au moins quatre sorte de mémoires identifiées par les chercheurs :

La mémoire de travail, ou mémoire à court terme, conserve, pendant un très court moment, une représentation mentale à l'état actif. Elle repose principalement sur la décharge vigoureuse de nombreux neurones dans le cortex pariétal



Mémoire épisodique : enregistre les épisodes forts et moins forts de notre vie quotidienne. Ce sont les neurones de l'hippocampe qui codent où, quand, comment, avec qui les choses se sont produites.

Mémoire sémantique : Pendant la nuit, le cerveau rejoue les souvenirs et les déplace ailleurs, dans le cortex. Là, ils se transforment en connaissances permanentes : notre cerveau généralise, il extrait l'information présente dans les épisodes que nous avons vécus et l'intègre dans notre vaste bibliothèque de connaissances du monde. Au bout de quelques jours, nous nous souvenons du nom du président de la République sans conserver le moindre souvenir du lieu ou du moment où nous l'avons entendu pour la première fois : d'épisodique, la mémoire est devenue sémantique. L'épisode unique est devenu connaissance durable, et le code neural s'est déplacé de l'hippocampe vers le cortex97.

La mémoire procédurale : lorsque nous répétons maintes et maintes fois la même activité (lacer nos chaussures, réciter un poème, calculer, jongler, jouer du violon, faire du vélo...), les neurones du cortex et des circuits sous-corticaux finissent par se modifier afin que l'information circule mieux. Plus rapide, plus reproductible, élaguée de toute activité parasite, l'activité nerveuse s'enchaîne avec la précision d'un mécanisme d'horlogerie. C'est la mémoire procédurale : l'enregistrement, inconscient, des configurations d'activités routinières que nous utilisons régulièrement.