

Marie Costa

# 50<sup>es</sup>

## POUR AIDER UN ENFANT À MÉMORISER



Améliorer ses capacités d'attention

Dédramatiser les devoirs

Les astuces pour faire de sa mémoire une alliée

LE GUIDE PARENTAL  
de 5  
à 10 ans  
POUR LES ENFANTS

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : PCA  
Relecture/correction : Clotilde de Royer et Pascale Braud  
Illustrations : © Zdenek Sasek  
Schémas : © Marie Costa

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024  
ISBN : 978-2-416-01215-0

MARIE COSTA

**50 CLÉS**  
**POUR AIDER UN ENFANT**  
**À MÉMORISER**

● Éditions  
**EYROLLES**



# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	9
<b>Introduction</b> .....	13
<b>Clé 1.</b> Relire son cours n'est pas suffisant pour apprendre!.....	15
<b>Clé 2.</b> Motiver son enfant.....	18
<b>Clé 3.</b> Relève le défi!.....	21
<b>Clé 4.</b> Les émotions et la mémoire.....	22
<b>Clé 5.</b> La découverte du plaisir d'apprendre.....	26
<b>Clé 6.</b> Les tickets des bons moments.....	29
<b>Clé 7.</b> Plus on dort la nuit, mieux on apprend le jour!.....	31
<b>Clé 8.</b> Bien dormir la nuit se prépare le jour.....	34
<b>Clé 9.</b> Les 3 jokers pour aller au lit (et y rester).....	36
<b>Clé 10.</b> Manger équilibré pour des neurones en bonne santé.....	38
<b>Clé 11.</b> S'hydrater pour mieux apprendre.....	40
<b>Clé 12.</b> Le jeu de l'oie des fruits de saison.....	42
<b>Clé 13.</b> Attention... à l'attention!.....	45
<b>Clé 14.</b> Se concentrer sur une seule tâche à la fois.....	48
<b>Clé 15.</b> Le tunnel de l'attention.....	51
<b>Clé 16.</b> Le rôle du cerveau dans la mémorisation.....	53
<b>Clé 17.</b> Pourquoi oublie-t-on?.....	56
<b>Clé 18.</b> La métaphore de la forêt.....	59
<b>Clé 19.</b> Le chemin de l'information : de la perception à la récupération.....	61
<b>Clé 20.</b> Mais où est donc Ornica?.....	63

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Clé 21.</b> Astuce pour mémoriser l'ordre des planètes .....	66
<b>Clé 22.</b> Comprendre pour apprendre .....	68
<b>Clé 23.</b> C'est moi le professeur! .....	71
<b>Clé 24.</b> Jeux pour développer le vocabulaire.....	73
<b>Clé 25.</b> L'erreur forge le cerveau!.....	76
<b>Clé 26.</b> Les <i>flashcards</i> : simples et efficaces pour apprendre .....	79
<b>Clé 27.</b> Le Lucky Luke de la bonne réponse! .....	81
<b>Clé 28.</b> Développer sa mémoire visuelle .....	83
<b>Clé 29.</b> Illustrer sa leçon .....	85
<b>Clé 30.</b> Apprendre le <i>sketchnoting</i> .....	87
<b>Clé 31.</b> Développer sa mémoire auditive .....	89
<b>Clé 32.</b> Apprendre en musique .....	92
<b>Clé 33.</b> Le kamishibai.....	94
<b>Clé 34.</b> Développer sa mémoire kinesthésique.....	96
<b>Clé 35.</b> Faire des pauses actives .....	98
<b>Clé 36.</b> Fabriquer un <i>lapbook</i> .....	101
<b>Clé 37.</b> Développer sa mémoire sémantique.....	103
<b>Clé 38.</b> Apprendre les mots de la dictée en s'amusant .....	105
<b>Clé 39.</b> Le petit bac de grammaire.....	107
<b>Clé 40.</b> Memo pour apprendre une poésie .....	109
<b>Clé 41.</b> La méthode des loci.....	112
<b>Clé 42.</b> Tous en scène!.....	115
<b>Clé 43.</b> Mémoriser les tables de multiplication .....	117
<b>Clé 44.</b> Développer l'intelligence logico-mathématique .....	119
<b>Clé 45.</b> Le secret de la mémoire des nombres .....	122
<b>Clé 46.</b> Les troubles de la mémoire.....	125

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Clé 47.</b> Créer des cartes mentales pour mieux apprendre .....	128
<b>Clé 48.</b> Dix jeux pour booster sa mémoire.....	131
<b>Clé 49.</b> La joie d'apprendre .....	137
<b>Clé 50.</b> Le cerveau et l'amour .....	139
<b>Conclusion</b> .....	142
<b>Remerciements</b> .....	143



# Introduction

**Avoir une bonne mémoire est essentiel pour retenir l'information sur du long terme.** La mémoire, c'est à la fois la capacité d'apprendre quelque chose (mémorisation) et la capacité de se le rappeler (restitution). Lorsque le cerveau apprend, il traite des informations.

## Petit zoom sur notre cerveau

«Rappelez-vous un souvenir agréable» : vous visualisez le lieu, les personnes présentes, l'ambiance, vous avez encore en mémoire le délicieux repas... Toute information extérieure arrive à notre cerveau par les cinq sens. L'hypothalamus fait ensuite le tri dans les informations qu'il souhaite garder ou pas.

## «Votre mémoire s'autodétruit au bout de 20 à 30 secondes»

Dans la mémoire à court terme quelques secondes suffisent pour que les informations perçues par nos cinq sens s'effacent... à peine plus longtemps qu'une image sur Snapchat !

L'hippocampe joue un rôle dans la mémoire épisodique. Il est chargé d'associer les souvenirs pour former un «épisode». Il permet à un individu de se rappeler des moments de sa vie : le goût d'un plat, un air de musique, une histoire drôle racontée... L'intégration des souvenirs dans la mémoire à long terme ne se fait pas seulement avec l'hippocampe.

Ce dernier travaille avec l'émotion, cachée dans l'amygdale, et la raison située dans le cortex préfrontal. Il renvoie certaines informations qu'il juge importantes pour un stockage «longue durée» dans la mémoire à long terme.

## INTRODUCTION

### Nous avons plusieurs mémoires qui interagissent en permanence entre elles

#### Nos différentes mémoires



	<b>La mémoire de travail</b> C'est la mémoire du présent qui permet de retenir des informations nécessaires à une tâche immédiate. <b>C'est notre to do list éphémère.</b>		<b>La mémoire procédurale</b> C'est la mémoire des automatismes : marcher, faire du vélo, conduire... <b>C'est notre mode d'emploi personnel.</b>
	<b>La mémoire épisodique</b> C'est la mémoire des événements vécus. « Je raconte mes dernières vacances. » <b>C'est notre autobiographie.</b>		<b>La mémoire sémantique</b> C'est la mémoire des connaissances acquises sur soi et sur le monde. <b>C'est notre encyclopédie personnelle.</b>
	<b>La mémoire perceptive</b> C'est la mémoire des cinq sens ! Retenir l'odeur des confitures de sa grand-mère, le bruit des pas dans l'escalier... <b>C'est la fameuse madeleine de Proust.</b>		

La mémoire de travail chez l'enfant permet :

- ★ de connecter de nouvelles connaissances avec les connaissances déjà acquises ;
- ★ d'enchaîner deux ou trois consignes simples ;
- ★ de maintenir la focalisation ou la concentration sur une activité et à « aller jusqu'au bout » d'une tâche ;
- ★ de développer des compétences de mathématiques, de vocabulaire, de lecture ;
- ★ de favoriser l'acquisition de compétences mathématiques.

### Des méthodes et outils pour décupler la mémoire

Cet ouvrage s'adresse à tous les parents qui souhaitent booster la mémoire de leur enfant en leur apportant des informations claires sur le fonctionnement du cerveau ainsi que les différentes méthodes et outils pour une meilleure mémorisation des connaissances.

## 1

## *Relire son cours n'est pas suffisant pour apprendre !*

**Gabrielle, maman de Lorena, 9 ans :**

« Les résultats de Lorena sont en baisse en cette fin d'année de CM1, elle a de mauvaises notes en mathématiques et en dictée. Cette année a vraiment été difficile, je ne sais plus comment l'aider. Elle m'affirme pourtant relire son cours tous les soirs et rien n'y fait, lorsqu'elle est face au contrôle, elle oublie tout ! »

Afin d'apprendre leurs leçons, la plupart des enfants tendent à les lire, puis à les relire, pensant qu'ils les mémorisent. Toutefois, cette lecture est souvent inefficace pour une rétention à long terme.

### **Pourquoi relire son cours n'est-il pas efficace ?**

D'abord, l'enfant qui lit son cours est dans une attitude passive. De manière générale, on ne retient pas vraiment sans faire d'effort. Lire, familiarise l'enfant avec le texte et le conduit souvent à une forme inconsciente d'auto-illusion d'une certaine maîtrise. On entend alors l'enfant dire : « Mais oui, ça, je m'en souviens ! » Le cerveau reconnaît davantage le cours qu'il ne le connaît véritablement.

À l'inverse, plus nous faisons des efforts pour retrouver une information, mieux notre cerveau va la retenir. Relire son cours est donc une méthode d'apprentissage incomplète.

### **Relire son cours donne l'illusion de le connaître.**

Ensuite, quel enfant n'a pas déjà fait l'erreur de croire qu'il pouvait mémoriser sans comprendre la signification du texte ? Comprendre est la base de tout apprentissage. Le processus est le suivant : il faut créer des liens entre les informations que l'on possède déjà et celles que l'on découvre pour permettre un ancrage au niveau du cerveau. Or, comment relier un concept avec des connaissances déjà acquises si on ne le comprend pas ? Tout nouvel apprentissage nécessite un fondement de connaissances préalables.

## 1. RELIRE SON COURS N'EST PAS SUFFISANT POUR APPRENDRE !

**Relire son cours n'entraîne pas l'enfant à retrouver des informations déjà stockées dans sa mémoire afin de lui permettre de faire des liens avec de nouvelles connaissances.**

Puis, la lecture est souvent trop rapide pour permettre à l'enfant de trier les informations et d'en extraire le contenu important. Au contraire, il faut passer beaucoup de temps à tenter de saisir le sens de son cours pour pouvoir établir une liste de concepts clés à retenir et à hiérarchiser.

**Relire son cours ne permet pas de distinguer l'essentiel du superflu.**

Enfin, lorsque l'enfant lit sa leçon, au bout d'un certain temps, il n'est pas rare qu'il se perde dans ses pensées. Il continue à lire, ses yeux se déplacent le long des lignes mais son cerveau est préoccupé par autre chose. Lorsqu'il s'en rend compte, il ne comprend plus le lien entre les mots et doit relire le dernier paragraphe.

**Relire son cours en pensant à autre chose fait perdre du temps.**



*Que faire avant de lire son cours ?*

**Demandez à l'enfant d'essayer de se souvenir du contenu de sa leçon :**

**« Qu'est-ce qui t'a marqué ? »**

**Qu'a-t-il découvert ? De quoi sa leçon traite-t-elle ?**

**Est-ce que le professeur a fourni des anecdotes, des exemples, des illustrations, des schémas avec la leçon ?**

**Quels en étaient les mots peu familiers, les points difficiles ou mal compris ?**

**Il s'agit de prendre conscience de ce que l'on sait et de ce qu'il reste à découvrir.**

**L'enfant peut, ensuite, relire le cours, et commencer à l'apprendre !**

## 1. RELIRE SON COURS N'EST PAS SUFFISANT POUR APPRENDRE !

Devenir actif, rester motivé, tenter de comprendre, trouver des moyens pour booster sa mémoire... autant de solutions pour mieux mémoriser qui seront abordées dans ce livre.

