

## LES MANIFESTATIONS

Être obligé de noter immédiatement une information pour pas l'oublier.



Se perdre... dans des endroits familiers.

Ne plus retrouver ses clés.



Oublier les rendez-vous à venir.



Oublier des  v nements importants qui se sont déroulés il y plusieurs années.



## LES TÉMOIGNAGES

« Je raccroche le téléphone et j'ai déjà oublié la plupart des informations transmises dans la conversation. »

« Je note davantage les informations importantes et les RDV. »

« J'utilise mon téléphone avec une alarme pour l'ensemble de mes activités. »

« Je ne retrouve pas facilement ma voiture sur un parking »



« Lorsque je rencontre une personne que je connais j'ai du mal à retrouver son prénom. »

« Je ne sais plus si j'ai réalisé une tâche au travail. »



## LA MÉMOIRE



MÉMOIRE A COURT TERME

MÉMOIRE A LONG TERME



# LES DÉFINITIONS



## MÉMOIRE À COURT TERME

Mémoire dit « temporaire ».

Elle a une **capacité limitée** de **stockage d'informations** sur une courte période.

Au quotidien, elle nous permet de **retenir** un numéro de téléphone, un RDV ou encore une brève information (visuelle ou verbale).



## MÉMOIRE À LONG TERME

Elle permet de **retenir** les **informations de manière illimitée dans le temps**.

C'est le **stockage** de nos **souvenirs vécus**.

Selon la **charge émotionnelle** associée le souvenir est plus ou moins accessible.



# LES STRATÉGIES & ASTUCES

## ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

### Pour rester focus :

- ⚡ Je simplifie au maximum mes idées et je prends le temps d'encoder l'information pour l'intégrer
- ⚡ Je recours à des activités plaisir pour stimuler ma mémoire

## MON CONTEXTE PERSONNEL

Je m'exerce en lisant beaucoup, en répétant les activités

Je suis vigilant aux signes de fatigue

Je limite la charge mentale (je ne peux pas tout faire en même temps)

Je suis attentif à l'information donnée lorsque l'on souhaite la mémoriser

### Je suis pressé...

- ⚡ Je note des **mots clés**
- ⚡ Je crée des **images mentales** au moment où j'ai l'information
- ⚡ Je **trie l'information** (qu'est-ce qui est pertinent ?)
- ⚡ Je suis **rigoureux** et je **range** toujours au **même endroit** mes affaires

## MES SOLUTIONS INSTANTANÉES

### J'ai le temps.

- ⚡ Je favorise l'apprentissage **multi modal** (répétition, visualisation, création d'une image, écriture...)
- ⚡ Je réalise des **associations** entre les éléments à retenir (regrouper par catégorie/thème...)
- ⚡ Je fais appel au contexte/ je décris la scène (où j'étais...)

## MES STRATÉGIES À ADOPTER