La mémoire à long terme

Stockage et traitement de l'info

Rappel auto

- Souvenirs perso inscrits dans l'espace-temps → **MEMOIRE EPISODIQUE**
- Automatisme savoir-faire → **MEMOIRE PROCEDURALE**

Rappel volontaire

- Signification, sens des mots, mémoire des idées et des concepts → **MEMOIRE SEMANTIQUE**
- Morphologie des mots, carrosserie, graphie → **MEMOIRE LEXICALE**

CODAGE

- Sonorités
- rythme
- phrase-clé
- acrostiche
- 1ère syllabe
- Numérique
  - Symbolique
  - littéral

REPETITION

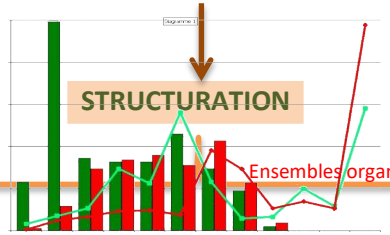
PROCEDURALE PAR ♥ COMPLEXE

- *Automatismes*
  - *⇨ sensori-moteurs*
  - *⇨ cognitifs*
- *Sans transformer Exactement pareil*
  - *Poème, chanson*
- *En transformant*
  - *- Paraphrase*
  - *- prendre des notes*
  - *- résumé*

Vocalisation- autosuggestion – répétiteurs progressifs – varier les approches

Dans 1h, fin de journée, 1 semaine, 1 mois

STRUCTURATION



- **Rythmique**
  - *- Texte en alexandrin*
  - *- Adapter un air connu sur ce qu'on veut mémoriser*
- **Spatiale**
  - *Forme volume orientation distance*
  - *Symétrie analogie de forme*
- **Logique**
  - *Déduction association d'argument*
  - *Cohérence d'une situation*
- **sémantique**
  - *Relation entre les mots catégories*

Représentations schématiques

QQCOQP

ASSOCIATION D'ID

Infos qu'on lie

- **Images mentales**
  - Frappante
  - animées
  - insolites
  - colorées
- **Phonétique**
  - Rime
  - rythme
  - assonances
- **Visuelles**
  - Formes
- **Narratives ou artificielles**
  - Dans un scénario ou une histoire cohérente ou imaginaire
- **La méthode des lieux**
  - Un mot = un lieu

⇨ Varier les supports
⇨ Est-ce que cela vous fait penser à ce que vous connaissez déjà ?
⇨ Supports visuels