



### Objectifs

Comprendre le mode de fonctionnement de la mémoire  
Connaître les facteurs susceptibles de perturber la mémorisation  
Comprendre les mécanismes qui sous-tendent une bonne mémorisation  
Tester et acquérir des stratégies d'apprentissage efficaces  
Comprendre pourquoi les perceptions varient d'un individu à l'autre



### Moyens pédagogiques

Les apports théoriques qui permettent d'appréhender les différentes stratégies d'apprentissage sont systématiquement mis en parallèle avec des exercices pratiques. Les stagiaires auto-évaluent leurs « performances » tout au long des sessions. Le travail se fait en complète interactivité. Un support de travail est remis à chaque participant.



### Intervenante

**Isabelle SIMONETTO**  
Docteur en Neurosciences



### Programme (à titre indicatif)

#### I. Introduction

- A. Tout ce que vous savez sur la mémoire : travail en sous-groupe
- B. Neurosciences du 21<sup>ème</sup> siècle et mémoire : principe de mémorisation
- C. Conséquences : Notre perception est unique  
Exercice

#### II. Fonctionnement de la mémoire

- A. Les 7 paramètres nécessaires à une bonne mémorisation
- B. Les fondements neurobiologiques de la mémorisation

#### III. Mémoire à court terme et mémoire à long terme

- A. Mémoire à court terme
  - a. Propriétés
  - b. Fonction
  - c. Évaluation
- B. Mémoire à long terme
  - a. Propriétés
  - b. Les différentes étapes et exercices : Codage – Consolidation – Rappel

#### IV. Comment améliorer son potentiel ?

- A. Les stratégies de mémorisation efficaces
  - a. Structuration intellectuelle : exercices
  - b. Associations d'idées et synesthésie : exercices
  - c. Imagerie mentale : exercices
- B. Principes communs à toutes les stratégies
- C. Toutes les applications possibles

#### V. Bilan et évaluation de la formation