

19 novembre 2008

ATELIER MÉMOIRE+

*La mémoire est
la sentinelle de
l'esprit.
— William
Shakespeare*

*Avec de la
mémoire on se
tire de tout.
— Alfred de
Musset*



Développez votre mémoire

En appliquant les techniques présentées,
vous retiendrez efficacement ce que vous décidez de retenir

Par **Pierre PILON** et **Daniel GAGNON**

Bonjour à vous tous du congrès 2008 des CRHA et des CRI.

C'est avec grand plaisir que nous offrons désormais un atelier pratique d'une journée sur la mémoire... avec résultats au rendez-vous.

Pourquoi le + dans le titre "Mémoire +" ?

Parce que nous serons deux animateurs à donner l'atelier: Pierre PILON et Daniel GAGNON,

Parce que nous sommes deux perfectionnistes et que nous avons lu, à deux, tout ce que nous avons pu trouver sur la *mémoire pratique* et la *pratique de la mémoire*, autant en français qu'en anglais. Et parce que nous avons tous les deux le souci d'offrir une information concise, utile et facilement applicable au quotidien, ainsi que des formations animées par de nombreux exer-

cices et juste ce qu'il faut de théorie.

Notre *grande* première a eu lieu le 6 juin 2007. Depuis, le cours a été bien rodé. Nous tenons compte des commentaires très sérieusement.

Le prochain atelier se tiendra le 19 novembre à l'Université Laval. Pour plus de détails, consultez nos sites Web respectifs (voir page 4).

Apprendre à apprendre et s'amuser

Ce cours sur la mémoire est en fait un cours de psychologie cognitive appliquée.

Objectif

Identifier et maîtriser les stratégies et les techniques pertinentes à la mémorisation de l'information que l'on choisit de retenir.

Pas un, mais deux animateurs

L'atelier, d'une journée, est donné en tandem par Daniel GAGNON et Pierre PILON. Tous les deux, depuis des années, donnent des ateliers qui touchaient les thèmes de l'apprentissage et de la mémoire, mais un peu par la bande.

Daniel est connu pour son séminaire de lecture rapide. Depuis 10 ans, des milliers de personnes lisent plus vite, retiennent plus et ont augmenté leur plaisir de lecture. Daniel a son carnet Web à www.lecture rapide.info.

Quant à Pierre, plusieurs le connaissent pour ses ateliers sur la carte heuristique (*mind mapping*), ses conférences sur la créativité ou son travail de facilitateur pour lequel il utilise différentes techniques de schématisation pour amplifier l'efficacité du groupe. On peut trouver son blogue à www.pierrepilon.com.

Daniel et Pierre sont connus pour donner des ateliers dynamiques, intéressants et menant à des résultats qui survivent à la journée. Les témoignages disponibles sur leur site respectif le confirment. Les fiches d'évaluation également.

Démonstration amusante...



L'atelier commence par une démonstration d'une mémoire simple, mais étonnante : celle qui sera la vôtre en fin de journée.

Un des deux animateurs, disons Daniel, tourne le dos au tableau. Les participants donnent un mot de leur choix. Ceux-ci sont écrits au tableau au fur et à mesure, sans que l'animateur regarde. On continue jusqu'à avoir 20 mots sur le tableau. Pierre demande au groupe comment ils veulent que Daniel répète les 20 mots : en ordre en commençant par le premier, ou par le dernier, ou du milieu vers la fin, ou au fur et à mesure qu'ils appellent les vingt nombres. Règle générale, ça donne 20 mots sur 20.

Étonnant ? Encore beaucoup plus impressionnant : cette démonstration peut être réussie par chacun des participants en fin de journée, tout au moins pour des listes de 10 mots. Passer ensuite à 20 ou 30 mots ne demande que quelques heures d'entraînement pour maîtriser cette technique le reste de votre vie.

Pourtant, ni Daniel, ni Pierre ne possèdent une mémoire exceptionnelle... bien qu'ils aimeraient pouvoir affirmer le contraire. Ils appliquent tout simplement de vieilles techniques bien connues qui ont scientifiquement fait leurs preuves, surtout dans les 25 dernières années. Ce qu'ils apportent c'est une pédagogie et une expérience d'apprentissage qui devraient vous donner non seulement les habiletés et techniques de base, mais surtout la motivation de persévérer.

En plus des techniques et trucs, vous apprendrez comment fonctionne réellement votre mémoire. Il n'y a rien d'aussi pratique qu'une bonne théorie. Cette compréhension

Retenir "par coeur" en 2008 est-ce encore utile?

vous servira à sélectionner la meilleure technique de mémorisation en fonction :

- du contexte d'apprentissage
- du temps disponible
- de la nature du matériel à apprendre (texte, nombre, liste, etc.)
- de l'usage que l'on veut faire de l'information apprise

Mais à quoi ça peut bien servir d'améliorer sa mémoire en 2008?

La question est pertinente. L'âge d'or de la mémoire était à une époque où la plupart des gens ne savaient ni lire, ni écrire.

Aujourd'hui, le nombre de nos *mémoires externes* a été multiplié tout en étant de plus en plus accessibles :

- papier, crayon
- Post-It
- dictaphone
- téléphone portable
- répondeur téléphonique
- appareil photo numérique
- assistant numérique personnel (PDA)



Le champ d'usage de la mémoire a certes été rétréci, mais est loin d'avoir disparu. Ceci nous amène à quelques questions ou exemples simples :

- Avez-vous constamment avec vous ces mémoires externes (page précédente), lorsque vous en avez besoin?
- Prenez-vous le temps d'écrire où vous avez garé votre auto?
- Même avec un assistant numérique (PDA), comment allez-vous vous rappeler le nom de la personne devant vous?
- Comment allez-vous apprendre les notions dont vous aurez besoin lors d'un examen sco-

laire ou lors de la prochaine certification professionnelle? Combien de temps allez-vous devoir y consacrer? Le temps de l'examen venu, quel sera votre niveau de confiance... ou de stress?

- Vous désirez changer un meuble, vous avez pris les mesures par écrit; deux semaines plus tard, au moment où vous êtes dans un magasin, les aurez-vous avec vous?
- Vous voulez donner une image positive de vous : culture, savoir, conversation agréable. On sait que ça compte tant pour les relations personnelles que professionnelles. Pourtant, vous devez vous contenter trop souvent d'un "tu sais le type qui..." ou d'un "là, tu sais, oui la ville où on était arrêté sur une terrasse en voyage", ou "je connais un excellent restaurant dans cette ville, ... mais je ne me rappelle plus du nom", etc.
- Aimeriez-vous aider vos enfants à mémoriser événements et dates, notions et textes en augmentant leur plaisir d'apprendre?
- Aimeriez-vous augmenter votre compréhension ? Comprendre c'est faire des liens entre différentes notions. Comment fabriquer ces liens si on n'a presque rien à lier, car les notions de base ne sont pas mémorisées?
- Comment vous sentiriez-vous si votre médecin, à chaque nom d'organe, devait consulter un dictionnaire (OK, là on exagère, mais c'était tentant...)

Exemples d'utilisation

Voici quelques exemples de tâches où vos nouvelles habiletés pourraient vous servir:

- parler sans notes pour donner une présentation
- retenir des informations lors d'un séminaire ou d'un atelier
- se rappeler de noms et de visages
- se rappeler vos lectures
- mémoriser et se rappeler des chiffres et des nombres
- organiser de grandes quantités d'informations
- se préparer pour des examens ou des certifications professionnelles

- apprendre une nouvelle langue avec moins d'efforts (noter qu'on parle de « moins d'efforts », pas de « sans efforts »)
- se cultiver et paraître plus cultivé
- retrouver clés, auto stationnée, billets de stationnement, etc. plus facilement

Pour ceux et celles qui aiment les plans de cours, avec objectifs traditionnels, voici notre mouture d'aujourd'hui :

Les objectifs intermédiaires

À la fin de cet atelier, le participant pourra mieux :

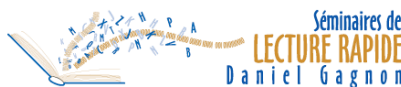
- structurer et planifier son temps d'étude de façon à maximiser sa rétention
- distinguer les types de mémoire
- expliquer les mécanismes de la mémoire
- retenir le nom des gens qu'il rencontre
- retenir le vocabulaire d'une langue étrangère.
- retenir des procédures
- retenir des listes
- retenir les idées d'un texte
- retenir les détails d'un texte
- retenir les nombres
- retenir les dates

Les objectifs spécifiques

- identifier et expliquer les deux préalables à la mémorisation : intention, attention
- décrire 7 façons possibles d'organiser une information qui prendra du sens
- décrire 5 façons de rendre une image plus expressive
- nommer et expliquer les 10 mythes entourant la mémoire
- maîtriser la mnémotechnique du *loci* de façon à retenir une liste



- maîtriser la mnémotechnique du crochet morphologique de façon à retenir une liste de 10 éléments
- maîtriser la mnémotechnique du crochet phonétique pour retenir une liste de 10 à 100 éléments...
- appliquer la mnémotechnique de la construction d'un lien ou d'une histoire à la rétention d'une procédure comptant jusqu'à 12 étapes
- ... et une douzaine d'autres



www.lecturerapide.info
dg@lecturerapide.info
418-649-1359



Pierre Pilon
www.pierrepilon.com
pierre.pilon@gmail.com
418-687-5612

“Cet atelier m’a donné confiance. J’ai entrepris d’apprendre des choses que je n’aurais pas osé entreprendre avant.

J’ai même montré à mon fils une des techniques. Dans l’épicerie où il travaille, il a ainsi appris le nom de nombreux clients ce qui lui permet de socialiser avec eux.”

— L. D., communicateur

Prochain atelier

**Le mercredi,
19 novembre 2008
de 08:30 à 16:45.**

Coût

425 \$ + taxes applicables.

Dîner inclus. Prévoir 14 \$ pour le stationnement.

Comment s'inscrire

Envoyez un courriel à Daniel ou à Pierre avec votre nom, numéro de téléphone et courriel. Ajoutez l'adresse ou toute autres informations nécessaires à la facturation. Indiquez "Mémoire 19 novembre 2008" dans l'objet du message.

Paiement

Vous recevrez votre facture avec le courriel de confirmation de votre inscription.

Lieu

Université Laval, Québec
pavillon La Laurentienne,
local 1435