

# COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE À LONG TERME



3 leviers de la mémoire à long terme à connaître pour apprendre plus efficacement.

## La répétition

La répétition seule est inefficace pour une mémorisation à long terme.

-> Création de **liens entre les neurones** par la répétition des informations.



## La motivation

fonctionnement de la mémoire à long terme

Intégrer des éléments **humoristiques**, exagérés, en lien avec des choses qui procurent du **plaisir** permet de rendre un contenu inoubliable.

-> Génération d'un **état d'attention, d'intérêt et/ou d'émotions agréables**.



[apprendreaeduquer.fr](http://apprendreaeduquer.fr)

## L'association d'idées

Pour mieux se souvenir d'une information, il faut la **relier à tout ce qu'on a pu apprendre auparavant**. C'est sur cet ensemble de connaissances que vont se **greffer** et **s'organiser** les nouvelles informations. Il se crée comme des  **fils à tirer dans la mémoire** pour rappeler les souvenirs.

