



Stratégies de mémorisation et accommodations

Les difficultés de mémorisation et de rétention de l'information sont très communes pour les individus atteints de TDAH. Pour améliorer les habiletés de mémorisation, c'est utile de créer des liens sensés entre les informations. Enseigner une variété de trucs mnémoniques et des stratégies comme :

- Observer les informations qui doivent être mémorisées et trouver des façons de les associer les unes aux autres (son semblable, allure, etc.).
- Relier une série d'événements, de termes ou de faits ensemble, à travers une histoire drôle. La clé est d'utiliser une séquence d'images mentales comiques et étranges.
- Jumeler les termes nouveaux avec des mots familiers, mais semblables.
- Dessiner et visualiser des images ridicules associées avec de l'information qui doit être retenue.
- En plus de l'imagerie mentale, la mémorisation est facilitée par l'exagération, l'émotion, l'action, la couleur et l'absurdité.
- Utiliser la mémorisation par les premières lettres et des acronymes comme :
- HOMES (les Grands Lacs) : Huron, Ontario, Michigan, Érié et Supérieur
- Roy G. Biv (couleurs de l'arc en ciel) : rouge, orange, jaune (yellow), vert (green), bleu, indigo, violet
- Créer des acrostiches ou des phrases complètes pour aider la mémoire.
- Utiliser la mélodie et le rythme pour aider à mémoriser des séries ou des séquences. Il y a des raps, des rimes et des chansons pour aider à apprendre les multiplications et d'autres informations (jours de la semaine, mois de l'année). Voir le livre de Rosella Wallace dans la section Sources et Ressources pour des rimes de sauts à la corde, des raps et des chants pour mémoriser de l'information (provinces, capitales, continents, océans et plus encore).
- Utiliser des rimes pour se rappeler des règles orthographiques ou grammaticales.
- Enseigner et pratiquer comment faire des catégories et découper l'information en petites parties pour que ce soit moins accablant.
- Utiliser LCRV. Mémoriser l'information en Lisant, Couvrir l'information pendant qu'on Récite (dire verbalement) et ensuite Vérifier (autocorrection).



Stratégies de mémorisation et accommodations

- Utiliser LCRV. Mémoriser l'information en Lisant, Couvrir l'information pendant qu'on Récite (dire verbalement) et ensuite Vérifier (autocorrection).
- Activer les connaissances et les expériences passées pour faire des connections avec l'information à mémoriser (ce qui aide la mémorisation/rétention).
- Pour faire entrer les informations dans la mémoire à long-terme, discuter, écrire et faire une activité réflexive et interactive avec le matériel. Utiliser les stratégies de compréhension, de métacognition et d'apprentissage décrites dans les listes 4-2 et 5-5, comme les journaux de bord, guides d'anticipation, une carte historique, paraphrases et notes de cours.
- Utiliser des révisions, répétitions et pratiques fréquemment.
- La motivation aide la mémorisation. Discuter des bénéfices de mémoriser l'information (par exemple, connaître des faits mathématiques rend l'apprentissage de tous les concepts mathématiques plus facile).
- Faire répéter les consignes par les élèves avant de leur faire commencer la tâche.
- Après l'enseignement, faire réaliser une liste par les élèves de ce qu'ils viennent de voir, dans n'importe quel ordre, aussi vite qu'ils le peuvent. L'action d'écrire ce qu'ils viennent d'apprendre augmente beaucoup le rappel et la rétention.
- Utiliser des mots-marqueurs pour apprendre les faits mathématiques de base. De petits mots courts qui ont un son semblable. Les chiffres par exemple : trois/froid; quatre/patte; neuf/œuf.
- Des programmes variés utilisent les mots-marqueurs et l'imagerie pour mémoriser et se rappeler des tables de multiplication. Voir Sources et Ressources.
- Allez voir HYPERLINK "<http://www.uiowa.edu/~facts>"<http://www.uiowa.edu/~facts>. Ce site internet (qui est téléchargeable) comprend différents trucs mnémoniques. Par exemple, $3 \times 3 = 9$ est a tree and tree on a line; $7 \times 8 = 56$ est heaven on a gate by gifty sticks. Vous devez visualiser une barrière en association avec le ciel (comme un nuage souriant) pour le heaven on a gate à côté d'un paquet de bâtons attaché avec une grosse boucle.
- Utiliser des mots-clés—mots avec un son similaire utilisés pour créer une image interactive ou phrase. Par exemple, pour se rappeler qu'Amsterdam est la capitale du Netherlands, vous pouvez penser à des hamsters qui courent autour du « Never Never Land ».
- Consciemment vouloir se rappeler de quelque chose d'important et de faire quelque chose pour se concentrer.



Stratégies de mémorisation et accommodations

Selon David Sousa (2001), les études sur la rétention des apprentissages par les élèves ayant été exposés à différents types d'enseignement montrent qu'en moyenne le taux de mémorisation du nouveau matériel après 24 heures est comme suit :

Cours magistraux		5%
Lecture		10%
Audio-visuel		20%
Démonstration		30%
Groupe de discussion		50%
Travaux pratiques		75%
Enseigner aux autres/Utilisation immédiate de l'apprentissage		90%

Conséquemment, la meilleure manière de se souvenir de nouvelles informations et de nouveau matériel est de l'utiliser immédiatement, préférablement en l'enseignant à quelqu'un d'autre.



Stratégies de mémorisation et accommodations

Sources et Ressources

Cipriano, Jeri. Good Apple Homework Helper. Torrance, Ca : Good Apple, 1996.

Division for Learning Disabilities & Division for Research of the Council for Exceptional Children. Current Practice Alerts : a Focus on Mnemonic Instruction. Issue 5, Summer 2001. (HYPERLINK "<http://www.dldec.org/alerts>"www.dldec.org/alerts)

King-Sears, M.E., C.D. Mercer, and P.T. Sindelar. « Toward Independence with Keyword Mnemonics : A Strategy for Science Vocabulary Instruction, » Remedial and Special Education, 13, 22-23; 1992.

Levin, J.R. « Mnemonic Strategies and Classroom Learning : A Twenty-Year Report Card », The Elementary School Journal, 94 (2), 235-244; 1993.

Liautaux, Judy, and Dave Rodriguez. Time Tables the Fun Way! Sandy, UT : City Creek Press, 1999. (HYPERLINK "<http://www.citycrrek.com>"www.citycrrek.com)

Mehring, Teresa A., and Alison K. Banikowski. « Strategies to Enhance Memory in Students with Disabilities, » CEC Today, vol. 9, no. 1, June/July 2002. (HYPERLINK "<http://www.cec.sped.org>"www.cec.sped.org)

Memory Joggers™. Available from : 24 Nuevo, Irvine, CA 92612.

Rief, Sandra. The ADD/ADHD Checklist. Paramus, NJ : Prentice Hall, 1998.

Sousa, David A. How the Brain Learns. Thousand oaks, CA : Corwin Press, 2001.

Student, Academic Services, California Polytechnic State University, San Luis

Obispo, (HYPERLINK "<http://sas.calpoly.edu/asc/ssl/memorization.html>"<http://sas.calpoly.edu/asc/ssl/memorization.html>)

Wallace, Rosella R. Smart-Rope Jingles (Jump Rope Rhymes, Raps, and Chants for Active Learning). Tucson, AZ : Zephyr Press, 1993.

Wood, Donna K., and Alan R. Frank. « Using Memory-Enhancing Strategies to Learn Multiplication Facts, » Teaching Exceptional Children, vol. 32, no. 5, 200; 2000