

Renforcer la mémoire de travail

Qu'est-ce que la mémoire de travail?

La mémoire de travail est l'une des fonctions exécutives du cerveau. Elle permet de prendre connaissance de nouvelles informations pendant l'exécution d'une tâche, sans perdre de vue la tâche principale.

On peut comparer la mémoire de travail à une note autocollante temporaire pour le cerveau. La mémoire de travail retient les nouvelles informations pour que le cerveau les traite et les relie à d'autres informations ou connaissances.

Les enfants utilisent la mémoire de travail constamment lors de leurs apprentissages. Elle est essentielle, par exemple, pour suivre des instructions comportant plusieurs étapes ou pour résoudre un problème de mathématiques mentalement. Vous trouverez aux paragraphes suivants des stratégies simples pour aider votre enfant à renforcer sa mémoire de travail.

Exemples de difficultés liées à la mémoire de travail

Calcul mental – Par exemple, l'enseignante demande à l'élève d'additionner 21 et 13, puis de soustraire 6 à la somme. Lorsque la mémoire de travail n'est pas pleinement développée, il est possible que l'élève retienne les nombres 21 et 13, mais ne sache pas quoi faire par la suite, soit les additionner. Ou encore, l'élève pourrait obtenir la somme correcte (34), mais négliger d'y soustraire 6, car cette étape a échappé à sa mémoire de travail.

Instructions concrètes – Les instructions pour se rendre à un endroit non familier en voiture sont un autre bon exemple. Il est possible que le conducteur oublie certaines des étapes ou ne les retienne pas dans le bon ordre.

Mémorisation – Enfin, en cas de difficultés liées à la mémoire de travail, la personne risque de mal interpréter l'information mise en mémoire. Dans ces cas, le cerveau n'a pas enregistré l'information correctement ou de manière à la rendre utilisable par la suite.

Stratégies pour renforcer la mémoire de travail

1. Développez l'habileté de visualisation

Invitez votre enfant à imaginer ce qu'il vient de lire ou d'entendre. Par exemple, disons que vous avez demandé à l'enfant de mettre la table pour cinq personnes. Demandez-lui d'imaginer à quoi devrait ressembler la table, puis de dessiner cette représentation mentale. Les enfants plus âgés pourront décrire ce qu'ils visualisent au lieu de le dessiner.

2. Inversez les rôles

Demandez à l'enfant de vous enseigner une habileté. Avant de pouvoir donner des explications, l'enfant devra organiser et mémoriser les éléments clés. Par exemple, si l'enfant apprend à dribler un ballon, invitez-le à vous l'enseigner. Les enseignants utilisent cette stratégie lorsqu'ils jumellent des élèves lors de travaux en classe. Les élèves se mettent au travail immédiatement au lieu d'attendre que l'enseignant leur pose des questions ou les invite à lever la main.

3. Jouez à des jeux axés sur la mémoire visuelle

Les jeux d'association visuelle, comme le grand classique *Mémoire*, sont excellents pour développer la mémoire visuelle et la concentration. Vous pourriez aussi mettre l'enfant au défi d'encercler tous les mots « le » (ou un autre mot de votre choix) dans un article de journal ou de magazine. En voiture, amusez-vous tour à tour à lire les lettres et les nombres des plaques d'immatriculation, à les mémoriser puis à les répéter à l'envers.

4. Jouez aux cartes

Les jeux de cartes amusants comme Paquet voleur, Uno ou la Bataille améliorent la mémoire de travail de deux façons. Tout d'abord, l'enfant doit garder à l'esprit les règles du jeu. Ensuite, il doit se souvenir de ses cartes et de celles que les autres ont jouées.

5. Préconisez la lecture active

Ce n'est pas pour rien que les surligneurs et les notes autocollantes se vendent en quantité industrielle : la mémoire de travail est grandement renforcée lorsque l'on prend des notes ou surligne l'information clé. Une autre stratégie efficace est de discuter du contenu de la lecture et de poser des questions à l'enfant. En prime, ces stratégies de lecture active contribuent au développement de la mémoire à long terme.

6. Divisez les apprentissages en petites tranches

Les numéros de téléphone et d'assurance sociale sont divisés en sous-groupes de trois et quatre nombres pour faciliter la mémorisation. Il est plus facile de retenir ces nombres que d'en mémoriser une longue suite ininterrompue. Gardez ce principe à l'esprit au moment de donner des consignes comportant plusieurs étapes. Écrivez les étapes de la tâche ou donnez les instructions une par une. Répartissez les tâches d'écriture en petits segments.

7. Favorisez un apprentissage multisensoriel

L'apprentissage multisensoriel renforce la mémoire de travail et la mémoire à long terme. Par exemple, écrivez tout d'abord les tâches pour que votre enfant les voie. Ensuite, dites les tâches à voix haute pour que votre enfant les entende. Enfin, circulez dans la maison en compagnie de l'enfant pour lui rappeler les tâches et l'endroit où les accomplir. Ces stratégies aident l'enfant à retenir l'information suffisamment longtemps pour exécuter les tâches par la suite.

8. Établissez des liens

Aidez votre enfant à former des associations mentales qui relient différents détails et les rendent plus mémorables. Diverses stratégies mnémotechniques ont fait leurs preuves, comme celles permettant de retenir l'ordre des planètes du système solaire à l'aide d'une phrase simple (« Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nlouvelle Planète »). Ces liens entre différents concepts renforcent la mémoire à long terme ainsi que la mémoire de travail. Rappelons que la mémoire de travail permet de conjuguer les nouvelles informations et celles déjà enregistrées en mémoire.

9. Rimes

Les rimes sont une autre approche sensorielle. Les rythmes et le « codage acoustique » rendent les concepts plus faciles à mémoriser. En d'autres mots, les expressions qui se disent facilement à voix haute sont plus faciles à retenir.

Autres stratégies de renforcement de la mémoire de travail

1. Encouragez l'enfant à prendre des notes.
2. Utilisez un agenda, une liste de tâches ou un calendrier visuel.
3. Essayez une variété de modes de communication, par exemple des instructions écrites plutôt que verbales.
4. Assurez-vous d'avoir la pleine attention de l'enfant. Réduisez les distractions. Donnez le temps à l'enfant de bien assimiler les consignes avant d'en ajouter de nouvelles. Enfin, donnez des instructions claires et concises.