

La Mémoire : Savez-vous comment elle fonctionne ?

Q1. La mémoire repose sur 3 étapes, quelles sont-elles ?

- Apprendre, stocker, restituer Apprendre, répéter, réfléchir Encoder, raisonner, retenir Stocker, raisonner, restituer

Q2. Le stress altère la mémoire :

- A court terme A long terme De travail Les trois

Q3. Le manque de communication engendre :

- Une altération des fonctions langagières Des troubles de la mémoire Un isolement Les trois

Q4. Parmi ces affirmations, laquelle est vraie ?

- Un souvenir neutre s'enracine plus facilement dans notre mémoire Un souvenir émotionnel s'enracine plus facilement dans notre mémoire Il n'existe aucun lien entre la mémoire et les émotions Un souvenir ancien s'enracine plus facilement dans notre mémoire

Q5. Combien de mémoire existe-t-il ?

- 1 2 3 4

Q6. Le souvenir selon lequel Rome est la capitale de l'Italie est stocké en :

- Mémoire épisodique Mémoire sémantique Mémoire de travail Les trois

Q7. Laquelle de ces actions a un effet positif sur la mémoire ?

- Prendre des médicaments Pratiquer une activité physique Lire Manger des noix et des amandes

Q8. La mémoire décline à partir de quel âge ?

- 20 ans 30 ans 40 ans 50 ans

Q9. La mémoire entraînée améliore :

- La confiance en soi Le quotient intellectuel La créativité Les trois

Q10. Quelle est la meilleure façon de retenir une information difficile ?

- Apprendre par cœur Créer une association mentale (mnémotechnique, images mentales etc..) Afficher l'information à retenir sur les murs Répéter plusieurs fois les informations au cours de la journée