

MEMOIRE DES CHIFFRES ET LOGIQUE NUMERIQUE

Digicodes, codes bancaires, numéros de téléphone....

Pour la mémorisation des séquences de chiffres, différentes fonctions cognitives entrent en jeu :

- **La MÉMOIRE DE TRAVAIL** : Elle est sollicitée lorsque vous gardez activé en mémoire un numéro de téléphone trouvé dans l'annuaire et que vous le composez sans le noter et sans regarder l'annuaire
- **La MÉMOIRE VISUO-SPATIALE** : Elle se rapporte à l'emplacement des chiffres dans leur séquence, à leur ordre dans une série
- **La MÉMOIRE À LONG TERME** : Ces séquences de chiffres deviennent, avec le temps et la répétition, des éléments qui restent dans notre mémoire.
- **L'ATTENTION** : Car sans attention, pas de mémorisation

POUR LA MÉMOIRE DES CHIFFRES, SOUVENEZ-VOUS QUE :

- **Mémoriser des séquences de chiffres ne s'improvise pas : cela doit se faire dans un but précis**
- **Tous les moyens de mémorisation sont bons lorsque le but est de rendre la séquence « parlante », c'est à dire de lui donner un sens pour vous. Plusieurs stratégies peuvent être utilisées en même temps.**
- **C'est à vous de trouver la bonne relation ou la bonne stratégie pour vous aider à mémoriser ces séquences de chiffres qui font partie intégrante de votre quotidien.**
- **Trouver des relations entre les chiffres aide à mémoriser ces séquences. Différents types de liens s'offrent à vous :**
 - Regrouper les chiffres par 2 ou 3
 - Trouver des suites logiques
 - Visualiser l'emplacement des chiffres quand vous saisissez un code....
- **La répétition des séquences de chiffres s'automatise avec le temps**

POUR LA MÉMOIRE DES DATES, SOUVENEZ-VOUS QUE :

- **Evènement, date et lieu forment un contexte qui facilite le rappel.**
- **Les dates de ces évènements marquants nous servent de points de repères dans le temps.**

Il est donc important de suivre les actualités pour pouvoir constituer des points de repères dans notre vie afin de nous souvenir de certaines choses qui seraient sans doute tombées dans l'oubli si nous ne les avons pas associées à ces évènements marquants.

Il en va de même pour les évènements marquants de notre vie personnelle.

- **Penser aussi aux dates importantes pour vous**