

Quiz

« Cerveau et mémoire »

1. Combien d'éléments en moyenne votre mémoire à court terme peut-elle enregistrer simultanément ?

- a) 3
- b) 7
- c) 10
- d) 26

2. Pourquoi ne se rappelle-t-on pas de tout ?

- a) Parce que la mémoire effectue un tri et ne garde pas tout
- b) Parce qu'on utilise trop internet au quotidien
- c) On se souvient de tout, c'est juste que l'on n'est pas assez vigilant
- d) Parce que l'être humain ne se sert quasiment que de sa mémoire à court terme

3. Est-il possible de changer les souvenirs de quelqu'un ?

- a) Strictement impossible
- b) Possible, mais seulement la nuit, à cause de la luminosité et du cerveau moins éveillé
- c) Oui, mais seulement sur les personnes qui ont une faible mémoire à la base
- d) Oui, c'est possible sur pratiquement tout le monde.

4. Parmi les propositions ci-dessous, laquelle est recommandée pour mieux mémoriser ?

- a) Pratiquer une activité physique
- b) Manger des noix, des amandes et des fruits secs
- c) Effectuer 10 rappels de ses cours/informations en une journée
- d) Lire un roman

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

- a) L'apprentissage par cœur
- b) Créer une association mentale (mnémotechnique, images mentales, sonores etc.)
- c) En la réécrivant plusieurs fois au cours de la journée
- d) En la placardant sur mon frigo

6. Comment appelle-t-on le trouble qui empêche la reconnaissance des visages ?

- a) L'anosognosie
- b) La maladie d'Alzheimer
- c) La prosopagnosie
- d) La dyspraxie

7. Qui est le premier dans l'histoire à avoir utilisé une technique de mémorisation ?

- a) Aristote
- b) Giordano Bruno
- c) Simonides de Céos
- d) Cicéron

8. Quelle est la meilleure façon d'augmenter rapidement vos capacités de mémorisation ?

- a) En ayant au quotidien une alimentation équilibrée
- b) En s'entraînant à mémoriser des choses simples et utiles dans la vie quotidienne, puis en augmentant la difficulté très progressivement
- c) En mémorisant un jeu de 52 cartes mélangées
- d) En prenant des médicaments pour les troubles de l'attention

9. Où se trouve la mémoire dans le cerveau ?

- a) Dans les neurones
- b) Dans le cortex préfrontal
- c) Dans l'hippocampe
- d) Dans toutes les réponses précédentes

10. Quel type d'information est impossible à mémoriser avec une technique ?

- a) Des informations remplies de chiffres comme des formules de maths
- b) Des articles de droit et des livres
- c) Des cours de médecine complexes comme la biochimie
- d) Des tableaux d'artistes abstraits
- e) Toutes ces informations sont possibles à mémoriser en employant la bonne technique

11. Une mémoire entraînée améliore...

- a) La confiance en soi
- b) Le quotient intellectuel
- c) La créativité
- d) Les trois

12. A l'inverse, quel est le danger pour ceux qui n'entraînent pas leur mémoire ?

- a) Rien de particulier
- b) Des maladies cardio-vasculaires
- c) Des maladies neurodégénératives
- d) L'augmentation du stress
- e) La fin du monde

Solution

1. Réponse b.

C'est une moyenne, pour certaines personnes (celles qui ont vraiment une mauvaise mémoire) c'est 5, et pour d'autres c'est 9.

2. réponse a.

Plus particulièrement, elle jette beaucoup plus vite ce qu'elle considère comme banal ou inutile. Pour ce qu'elle souhaite garder (comme des cours par exemple), elle fait entrer les informations dans une sorte de programme de consolidation (rappels).

3. réponse d.

Et oui ! votre mémoire est comme une page wikipedia : vous l'agrémentez, mais d'autres peuvent également le faire !

4. réponse a.

L'activité physique oxygène le cerveau et sert en même temps de période de répit pendant laquelle votre cerveau enregistre et classe l'information plus facilement. Lire un roman peut servir de répit, mais continue de faire réfléchir le cerveau et est moins efficace qu'un bon footing !

5. réponse b.

Votre cerveau crée déjà naturellement ces associations sans que vous vous en rendiez compte. En rendant ce processus conscient, vous multipliez vos chances de mémoriser les informations, vous créez d'autres chemins possibles pour la retrouver.

6. réponse c.

Prosopagnosie : prosopa vient du grec "prosopon" (visage) et agnosia (ignorance).

7. réponse c.

C'est en se souvenant des positions (lieux) où étaient placés des convives à un banquet dans un temple, que Simonides de Céos a réussi à identifier qui était mort dans l'écroulement de l'édifice. C'est la première utilisation connue de la mémoire des lieux ou "loci"

8. réponse b.

La mémoire est comme un muscle qui s'entretient avec de l'effort. Et comme un muscle, il ne sert à rien de trop forcer d'un coup. Avec un entraînement léger, mais progressif, vous la ferez progresser très rapidement.

9. réponse d.

Il n'y a pas une mais DES mémoires, et elles utilisent des parties différentes de votre cerveau. Le cortex préfrontal est davantage relié à la mémoire de travail par exemple, tandis que l'hippocampe est une zone de transit vers la mémoire à long terme et celle des émotions.

10. réponse e.

Toutes ces informations peuvent se mémoriser. Certaines sont plus difficiles que d'autres, mais il a été prouvé qu'avec des efforts, des techniques de mémorisation peuvent être employées à retenir les informations les plus complexes et les plus abstraites.

11. réponse d.

Et oui ! Toutes ces composantes s'améliorent grâce à une mémoire entraînée ! Les techniques de mémorisation vous permettent d'améliorer nettement votre confiance en vos capacités d'apprentissage, votre QI augmente car 10% des questions des tests officiels comprennent des questions de mémorisation, et votre créativité augmente car votre cerveau s'est entraîné à créer énormément de liens entre les choses grâce à vos efforts, vous permettant ainsi de trouver de nombreuses idées nouvelles (et parfois farfelues !).

12. réponse c.

Les études ont montré qu'il existe un lien entre la sollicitation de la mémoire et l'apparition de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer par exemple. L'augmentation du stress n'est pas directement reliée à l'utilisation de la mémoire, même si un lien indirect peut être fait.