

Les mémocarnets, des livrets d'activités ludiques pour faire travailler sa mémoire sur un thème donné

Entrées dans la catégorie des seniors et bien décidées à garder une mémoire au top, Anne et Hélène Delaby ont cherché des outils efficaces et ludiques pour entretenir leur mémoire. Et comme elles sont toutes les deux enseignantes et qu'elles ont l'expérience des processus d'apprentissage et de mémorisation, elles ont imaginé les mémocarnets, des livrets d'activités ludiques (quiz, mots croisés, exercices à trous...) dont l'objectif est d'entretenir et de muscler sa mémoire.

Et parce qu'on travaille mieux sa mémoire quand on a un objectif concret et motivant, chaque mémocarnet a pour objectif de mémoriser des données clés dans un **thème donné**. Ainsi, les mémocarnets permettent de muscler notre mémoire tout en développant notre culture générale dans des domaines qui nous intéressent !

Pourquoi les mémocarnets sont-ils efficaces pour travailler sa mémoire ?

Les mémocarnets sont conçus selon une méthode issue des dernières recherches sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire.

Ils font travailler la mémoire en faisant des activités

Il ne suffit pas de lire simplement des informations pour les retenir. Pour être efficace, la mémorisation doit être active : les jeux et activités sont conçus pour tester les connaissances. C'est en essayant de trouver des réponses qu'on développe la puissance de sa mémoire. Se tromper est bénéfique, car cela fait partie du processus de mémorisation.

Ils font travailler la mémoire en multipliant et en variant les activités

C'est prouvé, il faut s'entraîner et se tester plusieurs fois pour que les informations s'ancrent durablement dans sa mémoire. C'est pourquoi les mémocarnets sont organisés en plusieurs étapes d'activités. En effet, le meilleur moyen de retenir quelque chose est de le mémoriser plusieurs fois sous des formes différentes (par exemple en répondant à un quiz, en faisant des mots croisés, des exercices d'association...).

On travaille mieux sa mémoire quand on a un objectif concret et motivant

On sait que stimuler sa mémoire sur un sujet qui intéresse la personne accroît sa motivation et l'intérêt pour l'activité. C'est pourquoi il existe plusieurs mémocarnets avec des thèmes très variés (les dieux et déesses de l'antiquité, les départements français, les verbes irréguliers anglais, le vocabulaire de la voile, les drapeaux...) et la collection s'enrichit régulièrement de nouveaux thèmes.

Il faut travailler sa mémoire en espaçant les activités

Les mémocarnets sont organisés en plusieurs étapes d'activités. Selon la théorie des répétitions espacées, si on réactive une information juste avant de l'oublier, cela renforce la mémorisation à long terme.

Dans son mode d'emploi, le mémocarnet propose donc d'augmenter le délai entre deux étapes. Ainsi, le cerveau va mettre de plus en plus de temps à oublier et l'information finira par être stockée durablement !

On travaille mieux sa mémoire avec un support concret

De nombreuses applications et sites web (dont memocarnets.com) proposent des quiz et des activités variées pour développer sa mémoire et tester sa culture générale.

Ils sont vraiment intéressants, mais le carnet a des atouts très importants :

- Le fait d'écrire avec un stylo favorise la mémorisation, car cela mobilise la mémoire du geste (mémoire kinesthésique).
- On dispose d'un support concret pour garder la trace de ses progrès.
- On peut le personnaliser en ajoutant des couleurs, des dessins, cela facilite aussi la mémorisation. En effet, le dessin implique de multiples formes de mémoire (spatiale, visuelle, verbale, motrice...) et permet ainsi d'activer plus de zones du cerveau.

Et enfin, le support papier permet de faciliter sa concentration. Vous appréciez peut-être de faire des sudokus, des mots croisés ou des mots cachés sur support papier par exemple ? Se concentrer sur une activité ludique, manuelle et intellectuelle, cela détend. En utilisant un support papier, l'attention n'est pas distraite par des notifications ou les nombreuses possibilités de distraction qu'offre la navigation sur internet. Or, les études sont formelles, on ne peut pas travailler sa mémoire efficacement sans une concentration suffisante.

Quels sont les titres de la collection ?

Actuellement, la collection des mémocarnets propose les titres suivants :



Où trouver les mémocarnets ?

Vendus 6,90 € TTC l'unité, les titres sont disponibles au format imprimé en librairie et sur les plateformes en ligne Amazon, Fnac, Decitre...

Ils sont également vendus au format PDF téléchargeable sur le site memocarnets.com.

Les mémocarnets sont publiés en auto-édition par Anne Delaby, professeure d'économie-gestion et auteure de nombreux livres techniques, et par Hélène Delaby, professeure d'anglais et auteure de différents outils d'apprentissage des langues.

**Contacts : anne.delaby@memocarnets.com
helene.delaby@memocarnets.com**