



Pierre Leclef
Neuropsychologue

**INFORMATIONS ET CONSEILS SUR LA MEMOIRE
DE TRAVAIL, ET SES EFFETS SUR LES
APPRENTISSAGES**

Définition de la mémoire de travail

C'est un espace mental qui nous permet de traiter plusieurs informations pendant quelques secondes.

Les informations qui sont traitées par la mémoire de travail sont toujours en rapport avec la tâche en cours ; elles sont généralement importantes pour la bonne réalisation de cette tâche.

« Martine retient un numéro de téléphone, le temps de le rentrer dans ses contacts ; pendant ce temps, Roger lui pose des questions sur ce qu'elle a fait pendant la journée »

Les signes les plus fréquents d'un trouble en mémoire de travail sont les suivants :

- l'enfant est souvent décrit comme distrait, perdant le fil de ce qu'il est en train de faire.
- Il a tendance à oublier les consignes, ou alors à répondre en fonction d'une seule partie de la consigne
- L'enfant n'a pas de problème de lecture, pourtant il rencontre des difficultés à comprendre ce qu'il lit.
- Il est difficile d'arriver à gérer deux choses simultanées. Par exemple, la prise de notes avec écoute en classe est compliquée, voire impossible !
- Des exercices scolaires avec d'étapes sont très compliqués (oublis d'étapes, impression d'être « perdu » par la complexité de la tâche)
- L'enfant a tendance à oublier ce qu'il était en train de dire ou de faire juste avant
- Quand on l'envoie chercher quelque chose, l'enfant revient en ayant oublié ce qu'il était parti chercher.

Le cerveau nous donne énormément d'outils différents, la mémoire de travail en fait partie. Ce n'est pas parce qu'un de ces outils pose problème que tous les autres sont défectueux ! Autrement dit, avoir un problème en mémoire de travail ne veut pas dire qu'on n'est pas intelligent !

Quelques conseils ?

- Pour la lecture : c'est la mémoire de travail qui nous permet de garder en tête ce que l'on est en train de comprendre d'un texte. En cas de difficulté en mémoire de travail, il est utile de ralentir le rythme de lecture, d'encourager l'enfant à lire par étapes, en se posant des questions sur ce qui vient d'être lu.
Ces changements nécessitent un entraînement à la maison, que vous pouvez faire avec votre enfant. Ce travail ne doit pas durer longtemps mais doit être fréquent (voire quotidien si possible), et doit être fait ensemble. Il est préférable que l'enfant choisisse sa lecture (BD, magazine, etc) ; le choix d'un livre n'est pas obligatoire.
- Pour le quotidien, ce sont les consignes de la vie de tous les jours qu'il faut adapter. Ces consignes doivent être courtes et n'avoir qu'un seul objectif.

« Quand tu auras fini ta partie sur la console, je voudrais que tu ranges ta chambre, que tu descendes ton linge sale et qu'ensuite, tu prépares ton sac de sport pour ton entraînement de demain ».

Cet exemple de consigne pose problème au niveau de la mémoire de travail pour deux raisons. Premièrement, il y a plusieurs objectifs différents, qu'il vaut mieux donner à l'enfant séparément, après la fin de chaque étape (« tu as rangé ta chambre ? très bien ! je voudrais maintenant que tu descendes ton linge sale »).

Deuxièmement, la consigne est inadaptée car elle est donnée en situation de double tâche : l'enfant est en train de jouer à la console (tâche 1) et doit retenir la consigne donnée (tâche 2) en même temps. Il vaut mieux donner la consigne lorsque le jeu vidéo est terminé ou que le temps autorisé touche à sa fin.

- Pour le quotidien (2) : demander à l'enfant de répéter la consigne permet de la « renforcer » en mémoire de travail.
- Pour le quotidien (3) : chaque chose a sa place, et chaque place à une chose ! Cette règle évitera de déposer des affaires à un endroit qui sera oublié dans la seconde suivante.
- Pour les devoirs :
 - La vie de l'enfant ne se résume pas au temps passé sur les devoirs. Si ce temps devient envahissant, une concertation avec l'enseignant est nécessaire.
 - Une chose à la fois ! ce qui est bon pour la vie quotidienne l'est aussi pour les devoirs. Difficile de retenir plusieurs morceaux de consignes en même temps !
 - Les consignes longues peuvent être découpées, présentées séparément, mises en couleur différemment, pour marquer les étapes et pousser l'enfant à ne faire qu'une chose à la fois
 - Faire une « check-list » : il est possible de faire pour l'enfant un « plan de bataille », avec deux ou trois étapes maximum, chacune étant très courte (deux ou trois mots maximum). Ceci peut permettre de reprendre la tâche au bon endroit en cas de distraction, mais aussi de ne pas oublier d'étape.