

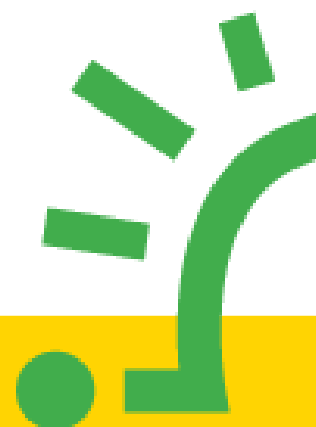


Cofinancé par
l'Union européenne



LE LABYRINTHE DES MÉMOIRES

Ma petite histoire
pour apprendre à apprendre



Le Labyrinthe des Mémoires

- **Thématique :** Comprendre la mémoire, son fonctionnement et son importance sur nos comportements.
- **Lecture :** 20 minutes
- **Niveau :** 8-12 ans

RÉSUMÉ

Myrina, une enfant curieuse, trouve un étrange pendentif lors d'un marché aux puces. La nuit suivante, elle rêve d'un mystérieux labyrinthe et rencontre Mnémosyne, la déesse de la mémoire. Pour en sortir, elle doit explorer ses souvenirs, ses émotions et la façon dont elle apprend. Elle découvre que chaque expérience laisse une trace et que mieux comprendre son propre fonctionnement peut l'aider à grandir.

MOTS CLÉS

Mémoire, souvenirs, labyrinthe, émotions, attention, observer

Chapitre 1 : La trouvaille

Myrina a toujours été curieuse de tout. Ce qu'elle préfère, c'est accompagner sa mère aux puces les dimanches. Elles passent des heures à chiner toutes sortes de bricoles : des tasses ébréchées, des broches en forme d'oiseau, ou encore des collections de cuillères toutes plus rigolotes les unes que les autres.

Ce matin, le regard de Myrina s'attarde sur un vieux pendentif vendu pour trois fois rien.

– S'il te plaît, il est à toi. Je serais ravie de l'offrir à quelqu'un d'autre, dit la vieille dame qui tient le stand.

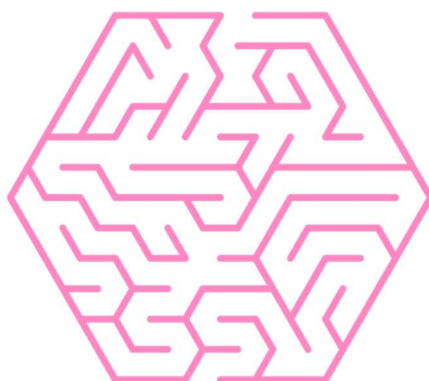
Touchée par ce geste, Myrina passe alors fièrement le pendentif autour de son cou.

Le soir-même, Myrina fait un drôle de rêve : elle se tient devant l'entrée de ce qui semble être un labyrinthe. Une voix douce l'invite à franchir la porte :

**« Bienvenue, Myrina. Ce pendentif ouvre bien plus qu'une porte...
Oseras-tu percer les mystères de ta mémoire ? »**

Chapitre 2 : Le labyrinthe

Myrina avance dans le labyrinthe, guidée par une lumière vacillante. Elle arrive bientôt dans une grande salle où le sol est couvert de dalles. Au centre trône une énorme sculpture. Elle représente un cerveau dont les plis sont minutieusement gravés. Une femme drapée d'une tunique argentée apparaît, ses pieds touchants à peine le sol.



– Je suis **Mnémosyne, déesse de la mémoire**. Suis-moi et tu découvriras tous les mystères de ton cerveau.

Les dalles au sol s'illuminent tour à tour, formant un chemin sinueux jusqu'à la sculpture. Sur chaque dalle, des mots apparaissent : **attention, émotions, mémoire**.

– Le cerveau est un **labyrinthe**, explique Mnémosyne. Chaque partie travaille avec les autres, mais elles ne parlent pas toujours la même langue. Pour en sortir, choisis un mot.

Chapitre 3 : Les souvenirs oubliés

Myrina hésite, puis marche sur la dalle **mémoire**. Instantanément, des images surgissent sur les murs : des scènes qu'elle a vécues, mais dont elle ne se souvenait plus. Un pique-nique avec ses parents, une tempête d'été, une dispute avec son frère, la première fois qu'elle a appris à faire du vélo.

– Comment ai-je pu oublier tout ça ?! s'exclame Myrina.

– Lorsque certains souvenirs sont trop douloureux ou inutiles pour l'instant présent, ton cerveau les met de côté. Un peu comme un coffre-fort. Mais il n'est jamais trop tard pour les récupérer.

Une inscription apparaît sur le mur :

« Comment les souvenirs se créent-ils dans ton esprit ?

Est-ce grâce à ce que tu vois, entends ou ressens ? »



Myrina réfléchit. Elle se souvient du parfum de la pluie, du son du vent dans les arbres et des picotements sur son genou après une chute.

- **Peut-être les trois à la fois ?** pense-t-elle à voix haute.
- Exactement, tes souvenirs se forment grâce à tes **sens** : une image, une odeur ou encore un son peuvent te faire revivre un moment du passé.

De repenser à ces souvenirs, Myrina ressent une petite vague de bonheur et avance sur la dalle **émotions**.

Chapitre 4 : Vague d'émotions

Une nouvelle scène apparaît : Myrina voit une version plus jeune d'elle-même, en colère après avoir perdu un jeu. Elle se cache sous une table, en pleurs.

À la vue de ce souvenir, Myrina rougit. Elle se souvient d'avoir été bouleversée, mais en y repensant aujourd'hui, cela lui semble si minime. Pourquoi avait-elle réagi si vivement ?

La déesse fait un geste de la main et un baromètre des émotions apparaît. L'aiguille oscille entre la frustration et la tristesse.

- Les émotions influencent nos souvenirs, explique la déesse. Au lieu de te juger, essaie d'observer. Et si tu avais suivi tes émotions à l'époque ? Qu'aurait montré le baromètre ?



Myrina regarde l'aiguille se stabiliser. Peut-être que si elle avait senti sa frustration monter, elle aurait pu se calmer avant qu'elle ne la submerge.

Mnémosyne prend le baromètre de l'attention et le donne à Myrina :

– Garde-le. La prochaine fois que tu ressentiras une forte émotion, arrête-toi un instant et demande-toi :



- **Pourquoi est-ce que je ressens cela ?**
- **Est-ce que ça m'aide ou me bloque ?**
- **Comment puis-je réagir autrement ? »**

Le baromètre t'aidera à évaluer le moment où ces émotions apparaissent, afin que tu puisses mieux les anticiper.

– Donc, si je fais attention à mes émotions, je peux mieux comprendre mes souvenirs.
– Exactement. **L'attention** est la clé.

La clé ? Intriguée, Myrina avance. Une nouvelle pierre s'allume sous elle : **l'attention**.

Chapitre 5 : La salle des stratégies

– L'attention est le fil conducteur, dit Mnémosyne. Penses-y comme un faisceau de lumière : là où tu regardes, ton cerveau enregistre. Là où tu ne regardes pas, il oublie.

Elle regarde autour d'elle. La pièce change à nouveau. Devant elle, une table en bois recouverte d'une grande roue divisée en cinq sections. Chaque section s'illumine de mots : concentration, émotions, évaluation, réflexion, suivi.

– C'est une **roue de la métacognition**, explique Mnémosyne. La métacognition permet de comprendre la façon dont tu apprends et dont tu te retiens les informations.

Curieuse, Myrina fait tourner la roue. Elle tombe sur la **concentration**. La pièce scintille et, soudain, elle se retrouve dans sa salle de classe. La maîtresse est en train d'expliquer les fractions, mais Myrina regarde par la fenêtre. Puis elle regarde son cahier : la moitié de la page est blanche.

– Si tu concentres ton attention sur des distractions, tu passes à côté d'informations importantes. Avant de commencer une tâche, évalue ton niveau d'attention : es-tu

fatiguée ? Intéressée ? Motivée ? Cela t'aidera à trouver des moyens de te concentrer pleinement sur la tâche à accomplir.

– Mon attention est donc la clé de ma mémoire. Je dois être attentive à mes sens, à mes émotions et aux informations sur lesquelles je veux me concentrer.

Avec un sourire, Mnémosyne disparaît, et une porte lumineuse s'ouvre au fond de la salle.

Chapitre 6 : Le labyrinthe des mémoires

Myrina se retrouve face à trois chemins différents. Un panneau affiche la question suivante :

« Quand tu apprends quelque chose de nouveau, que fais-tu pour t'en souvenir ? »



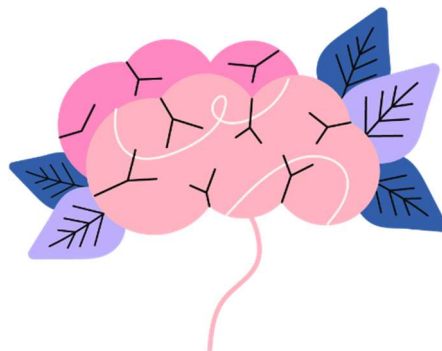
- Je répète plusieurs fois dans ma tête ou à voix haute.
- J'imagine une image ou une histoire qui m'aide à me souvenir.
- Je fais un lien avec quelque chose que je connais déjà.

Myrina hésite. Elle a le sentiment que toutes ces réponses sont justes. Ce qui l'aide, c'est d'utiliser différentes techniques en fonction de ce qu'elle a besoin d'apprendre.

« Voici un secret :

Plus tu comprends ta façon de penser, plus tu peux apprendre facilement. »

Myrina prend une profonde inspiration et décide d'avancer. À mesure qu'elle progresse dans le labyrinthe, les chemins se tordent et se réarrangent comme s'ils répondaient à ses pensées.



– Ce que je retiens fait partie de moi, murmure-t-elle. Mais ce que j’oublie... est-ce vraiment perdu ?

Alors qu’elle formule cette pensée, les murs du labyrinthe s’effacent doucement, dévoilant un immense espace baigné d’une lumière. Au centre, un miroir brisé flotte en suspens, chaque éclat reflète une partie d’elle-même : une idée qu’elle a eue, un moment qu’elle a oublié, une émotion qu’elle a traversée.

Elle a atteint le cœur du labyrinthe.

Chapitre 7 : La lumière de la vérité

« Ce miroir est le reflet de ta mémoire.

Pour l’assembler, souviens-toi des chemins que tu as empruntés. »

Myrina repense à ce qu’elle a vécu ici : elle a appris à **observer** ses pensées, à se **poser des questions**, à **repérer** ce qui l’aide à retenir et à comprendre.

Petit à petit, elle rassemble les morceaux du miroir. À chaque pièce remise en place, une leçon lui revient. Lorsque le dernier morceau s’imbrique, le miroir s’illumine. Myrina y voit son reflet, clair et entier. Elle sourit.

Soudain, le pendentif autour de son cou s’illumine. Il a été la clé de cette aventure. En posant une main dessus, elle sent le monde des songes s’effacer.

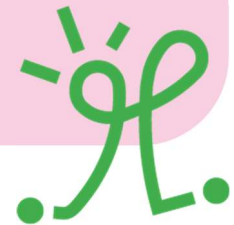
Elle ouvre les yeux dans son lit, le pendentif toujours serré entre ses doigts. Tout ceci n’était-il qu’un rêve ? Peut-être... Mais ce qu’elle a appris, elle le sent bien réel.



Aujourd'hui j'ai appris ...

Myrina a découvert que la mémoire est comme un labyrinthe : parfois confuse, mais pleine de trésors. En comprenant comment elle fonctionne, elle a appris à :

- Utiliser ses sens pour se remémorer de vieux souvenirs.
- Gérer des émotions.
- Observer comment elle apprend.



QUIZ

Question 1

Myrina découvre que certains souvenirs oubliés reviennent grâce aux sons, aux odeurs et aux sensations qu'elle a vécus.

Y a-t-il une odeur, un son ou un goût qui te rappelle un souvenir joyeux ?



Nos souvenirs se forment de différentes manières et chacun a sa propre façon de les raviver. Certains retiennent mieux par les images, d'autres par les sons ou les émotions. Et toi, quelle méthode utilises-tu ?

Question 2

Les émotions de Myrina influencent ses souvenirs et parfois les déforment. En prenant du recul, elle peut mieux les analyser.

Lorsqu'une émotion forte t'envahit, comment réagis-tu ?

1. Je prends un moment pour comprendre ce que je ressens et pourquoi.
2. Je trouve une façon d'extérioriser mon émotion (un dessin, en écrivant, en me dépensant).
3. J'en parle à quelqu'un.
4. J'essaie de l'ignorer pour ne pas y penser.



Il n'y a pas une seule façon de gérer ses émotions : certaines personnes ont besoin de solitude pour réfléchir, d'autres trouvent du réconfort en en parlant. Observer ses émotions ne signifie pas forcément les contrôler tout de suite, mais apprendre à les écouter.

Question 3

Myrina découvre qu'il existe plusieurs façons d'apprendre et de retenir l'information.

Par groupes de deux, demande à ton camarade quelle est sa technique préférée pour se souvenir d'informations importantes en vue d'une épreuve.



Il n'existe pas de méthode unique pour apprendre : certaines informations sont plus faciles à retenir par la répétition, d'autres grâce à une association ou une mise en pratique.

BOÎTE À OUTILS

Ces outils peuvent t'aider dans ta manière d'apprendre.
Nous apprenons tous différemment.
Choisis l'outil qui correspond le mieux à tes besoins.

Ces outils se trouvent sur le site internet du projet.

1/ Thermomètre des émotions

Objectif : Suivre et réguler ses émotions

Le thermomètre des émotions permet de suivre tes émotions et de mieux les comprendre. Remplis le thermomètre à chaque fois que tu ressens une émotion forte.

2/ Roue de la métacognition

Objectif : Comprendre ses stratégies métacognitives

La roue de la métacognition permet de réfléchir à sa façon de penser.

3/ Baromètre de l'attention

Objectif : Evaluer son niveau d'attention

Le baromètre de l'attention permet d'évaluer ton niveau d'attention avant d'entreprendre une tâche. Tu peux ensuite l'analyser avec ton enseignant pour décider comment adapter l'activité à ton attention.



CogniQuest est un projet créé par des organisations et des écoles de Belgique, de Croatie, de France, de Grèce et de Pologne.

Ensemble, elles ont développé des outils pour aider les élèves à réfléchir sur leur façon de penser. C'est ce qu'on appelle la **métacognition** - un mot un peu compliqué qui signifie « apprendre à apprendre ».

Grâce à ces histoires, tu découvriras différentes façons de résoudre des problèmes, de rester concentré et de réfléchir à la manière dont tu apprends le mieux.

Pour découvrir l'ensemble de la collection CogniQuest, rendez-vous sur le site Internet du projet :

www.cogniquiest.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Code projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225