

La mémoire de travail

Garder les infos en tête le temps de les utiliser



Les fiches Solutions-Ergo

1

POURQUOI EN PARLER ?

La **mémoire de travail** est la capacité à retenir une information quelques secondes pour l'utiliser immédiatement : lire une consigne, retenir un numéro, faire un calcul mental.

C'est une compétence clé pour l'école : sans elle, difficile de suivre une leçon, d'écrire sous dictée ou de résoudre un problème.

Chez de nombreux enfants DYS, TDAH ou TSA, cette mémoire est fragile, ce qui entraîne **oubli rapide, lenteur et surcharge cognitive**.

3

SIGNES D'ALERTE À L'ÉCOLE

- Difficulté à suivre les consignes complexes ("prends ton cahier, ouvre à la page 12, souligne le titre...").
- Perte du fil dans la lecture longue.
- Difficultés en dictée (oublis de mots, accords, fin de phrase).
- Lenteur en calcul mental ou erreurs fréquentes.
- Travail décousu, cahier mal organisé.
- Besoin constant de répéter la consigne ou de se faire rappeler les étapes.



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

2

La mémoire de travail agit comme un post-it mental :

- elle retient temporairement une information,
- elle la manipule (comparer, calculer, organiser),
- puis elle l'efface une fois la tâche terminée.

Exemples :

- Se rappeler le début d'une phrase pendant qu'on la copie.
- Retenir une suite de chiffres pour les écrire dans le bon ordre.
- Lire un problème mathématique, garder les données en tête pour calculer.

4

CE QU'IL NE FAUT PAS CONFONDRE

- Ce n'est pas de la paresse ni un manque d'attention volontaire.
- Ce n'est pas une déficience intellectuelle : l'enfant peut très bien comprendre, mais "oublier en route".
- Ce n'est pas un simple "trou de mémoire" : c'est une difficulté persistante et systématique.

5

COMMENT AIDER CONCRÈTEMENT ?

- **Alléger les consignes** : une instruction à la fois.
- **Supports visuels** : schémas, pictogrammes, étapes écrites au tableau.
- **Aides extérieures** : surlignage, repères couleurs, check-lists.
- **Entraînement ciblé** : jeux de mémoire, activités de séquençage, répétitions guidées.
- **Compensation** : outils numériques (dictée vocale, logiciels adaptés).



CE QU'IL FAUT RETENIR

6

- ☛ La mémoire de travail est un **post-it mental fragile** chez de nombreux enfants DYS ou TDAH.
- ☛ Sa faiblesse entraîne des oublis rapides, une lenteur et une surcharge cognitive.
- ☛ Avec des consignes claires, des supports visuels et un accompagnement spécialisé, l'enfant peut contourner cette difficulté.
- ☛ Adapter ne veut pas dire abaisser les exigences, mais **donner les bons outils pour réussir**.