

## Carte-conseils pour la mémoire de travail

Lorsque vous développez des pratiques pour améliorer votre mémoire de travail, vous développerez également votre capacité à garder les connaissances clés à l'esprit.

Conseils pour la mémoire de travail	Discours intérieurs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des marqueurs de couleur pour surligner les instructions (où chaque couleur signifie quelque chose de différent, comme vert pour le plus important, rouge pour les choses que je pourrais oublier).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que j'oublie quelque chose?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurer des rappels qui sonnent sur mon téléphone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que j'ai vérifié ma liste de contrôle?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des listes de contrôle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que j'ai vérifié mon agenda?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualiser une image de quelque chose qui me fait rappeler la chose à ne pas oublier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle image ai-je associé à cette situation?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des liens entre différents types d'information pour que cela ait un sens pour moi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma propre idée :</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseigner quelque chose à quelqu'un d'autre pour l'apprendre moi-même.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le répéter.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire tout le travail sur mon iPad ou tablette pour être certain de l'avoir toujours avec moi.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autres stratégies :</li> </ul>	

Adapté de Peg Dawson & Richard Guare, *Coaching Students with Executive Skills Deficits*, 2012

