



Le degré d'attention, de vigilance, d'éveil et de concentration.

1

2

L'intérêt, la motivation, le besoin ou la nécessité.



3



L'état émotionnel et la valeur affective attribuée au matériel à mémoriser.

4

L'environnement dans lequel a lieu la mémorisation (l'endroit, l'éclairage, les bruits, les odeurs, etc.), qui s'enregistre en même temps les données à mémoriser.



5



L'exercice physique libère des protéines, déclenchant de nombreux autres facteurs chimiques, favorisant la santé neurale.

6

La qualité du sommeil a une incidence sur la capacité de mémoriser



7



Le stress, la cigarette, l'alcool et le cannabis ont des effets négatifs sur la mémorisation