

POINT-CLÉ 4 : QUELQUES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA MÉMORISATION

Notion 1 : La consolidation mémorielle

Toujours privilégier la mémorisation espacée à la mémorisation massée.

Une bonne stratégie de mémorisation permet de **limiter l'oubli**, qui agit toute la vie
L'oubli est surtout massif très rapidement après l'étude.

L'oubli n'est pas binaire. Les notions peuvent s'estomper, se déformer, ou être difficile à récupérer.

La mémorisation associée à un apprentissage unique relève d'une illusion lourde de conséquence. L'élève croit avoir retenu pour un temps long alors que la **trace mnésique n'est pas encore solide.**

Les **notions sémantiques** se retiennent avec **quelques reprises** correctement espacées dans le temps (voir plus loin).

Les **rappels automatisés** s'obtiennent avec de **nombreux entraînements** régulièrement espacés.

Les **reprises d'une notion** consolident la mémoire mais facilitent aussi le **transfert** de l'utilisation d'une notion dans un domaine différent mais voisin.

Pour mémoriser une notion, il faut d'abord la comprendre, puis appliquer une stratégie de mémorisation inspirée des règles fondamentales.

L'expansion des écarts de reprises ne correspond pas à une règle précise. Elle doit s'adapter au déroulement de l'année avec les congés, les aléas. L'important est d'installer les reprises.

POINT-CLÉ 4 : QUELQUES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA MÉMORISATION

Notion 2 : La planification des reprises

L'acquisition d'une **notion sémantique** suit la règle des **reprises en nombre limité mais expansées**.

L'acquisition d'une **procédure (automatisme)** suit la règle des **reprises régulières et nombreuses**.

L'oubli est très fort peu de temps après le premier apprentissage. C'est là qu'il faut engager les premières reprises.

L'équation magique de la consolidation mémorielle :

- Sélection des essentiels
- Questions précises et efficaces
- Dépôt des questions sur un support (Fiche Mémo) correspondant à un chapitre donné
- Planification des reprises

Notion 3 : Le questionnement

Se poser des questions est une méthode un peu coûteuse cognitivement, mais très **efficace pour mémoriser**.

Le cerveau est naturellement prédictif. Il est conçu pour se poser des questions, émettre des **hypothèses** de réponses plus ou moins probables, comparer les réponses avec ces hypothèses et réagir en fonction du **feedback positif ou négatif** (il y a alors **erreur de prédiction**).

Le **questionnement** est l'une des techniques les plus efficaces pour la mémorisation. Il porte sur les notions essentielles à retenir solidement. Il est **cognitivement plus coûteux qu'une simple lecture, mais beaucoup plus efficace**.

POINT-CLÉ 4 : QUELQUES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA MÉMORISATION

Notion 4 : La compréhension des notions à retenir

Comprendre une notion c'est :

- Connaître les **mots et concepts** qui la composent,
- Identifier et maîtriser les **liens entre les éléments** qui la composent,
- Disposer de quelques éléments de **contexte** dans lequel s'inscrit la notion.

Pour mémoriser une notion, il faut l'avoir bien comprise. Pour la comprendre, il faut connaître précisément les éléments qui la constituent et les liens entre eux, ainsi que le contexte dans lequel s'inscrit la notion.

Il est toujours prudent de s'assurer que les élèves connaissent précisément les **sens des mots et concepts** utilisés pour comprendre un cours, condition obligée pour sa mémorisation.

Notion 5 : La mobilisation de l'attention

Une **attention de qualité** permet de pointer précisément la notion à mémoriser, à améliorer la **performance** de mémorisation et à gagner du temps.

La mobilisation de l'attention est primordiale pour une bonne mémorisation.

Elle intervient à tous les stades du traitement de l'information. **Seul l'élève est pilote de l'intensité de l'attention**, mais le professeur peut en faciliter le déclenchement.

Tests, limitation de la charge cognitive, diminution de la complexité, organisation des idées, sont des **paramètres jouant sur l'impact de l'attention sur la mémorisation**.