

# 1 APPRENDRE À APPRENDRE

---

- Comprendre n'est pas mémoriser. Les neurones du cerveau à activer sont différents.
- **Métacognition** : être capable de prendre conscience de ses propres processus cognitifs (attention, raisonnement, mémorisation, etc.) et d'agir sur eux
- Biais cognitifs
- **Neuromythe** : fausse croyance, entachée d'un fort décalage avec ce que propose la communauté scientifique
- **Neuroplasticité** : capacité du cerveau à pouvoir modifier constamment ses connexions
- **Mémoire** : encodage, stockage, récupération
- **Types de mémoire** : perceptive (sensorielle), sémantique (signification), procédurale (automatismes), épisodique (émotions), mémoire de travail
  - La mémoire perceptive est une mémoire à court ou moyen terme alors que les 3 autres sont des mémoires à long terme.
  - La mémoire de travail travaille avec les autres mémoires et permet de comprendre, raisonner, produire, créer et décider. Elle est éphémère et limitée. Elle peut retenir entre 5 et 9 éléments.
- Courbe de l'oubli et apprentissage espacé
- **4 piliers de l'apprentissage** :
  - **Attention** : maintenir son attention : participer, bloquer les distracteurs (téléphone, multitâche, bruit, etc.), poser des questions, se poser des questions, essayer de trouver des réponses, apprendre à connaître son niveau d'attention
  - **Engagement actif** : s'interroger avant d'aborder le sujet et après l'avoir abordé et interroger les autres
  - **Retour d'informations (ou retour sur erreur)** : revenir sur ses erreurs, synthétiser, s'entraîner à récupérer en mémoire, contextualiser
  - **Consolidation** : planifier des reprises d'apprentissage, refaire les exercices ou TP, relire ses notes à intervalles réguliers et espacés, s'interroger, interroger les autres
- **Mémoriser de façon durable** : introduire des « pauses mémorisation », utiliser les techniques de mémorisation actives (se poser des questions, synthétiser les essentiels, etc.), utiliser la technique Pomodoro, construire des liens
- **Prise de notes** : méthode Cornell, carte mentale