# 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 connaitre 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’entrainer à récupérer en mémoire, contextualiser

— **Consolidation :** planifier des reprises d’apprentissage, refaire les exercices ou TP, relire ses notes à intervalles réguliers et expansés, 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