

# 4 techniques scientifiques pour réviser efficacement.

Des méthodes validées par la recherche cognitive pour transformer votre façon d'apprendre et maximiser votre rétention.



#### TECHNIQUE 01

## Active Recall

Le **rappel actif** consiste à récupérer activement l'information de votre mémoire plutôt que de simplement relire vos notes. Cette technique stimule l'« effet de test », renforçant les connexions neurales et facilitant le transfert de l'information de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme.

Concrètement, après avoir étudié un concept, fermez vos notes et tentez de vous rappeler l'essentiel. Posez-vous des questions et forcez votre cerveau à rechercher les réponses. Cette récupération active crée des traces mémorielles plus solides que la simple lecture passive.

- ⚡ Même lorsque vous ne parvenez pas à répondre correctement, l'effort de récupération renforce l'apprentissage et améliore la mémorisation future.



## TECHNIQUE 02

# Méthode Feynman

Développée par le physicien et prix Nobel [Richard Feynman](#), cette méthode repose sur un principe simple mais puissant : si vous ne pouvez pas expliquer un concept en termes simples, vous ne le comprenez pas vraiment.

La technique se déroule en quatre étapes : choisissez un concept, expliquez-le comme si vous l'enseigniez à un enfant, identifiez les lacunes dans votre explication, puis retournez à vos sources pour combler ces lacunes. En éliminant le jargon et en simplifiant au maximum, vous clarifiez votre propre compréhension.

- ☑ Cette méthode révèle instantanément vos points faibles et vous permet d'apprendre de manière ciblée, accélérant considérablement votre maîtrise du sujet.



## TECHNIQUE 03

# Théorie du Double Codage

Développée en 1971 par le psychologue canadien [Allan Paivio](#), cette théorie révèle que notre cerveau traite l'information à travers deux systèmes distincts mais complémentaires.



## Systeme Verbal

Traite le langage, les mots et les descriptions textuelles. Activé lors de la lecture ou de l'écoute.



## Systeme Pictural

Traite les images, les graphiques et l'imagerie mentale. Activé par les représentations visuelles.

- ✧ En combinant ces deux systèmes — par exemple en associant des diagrammes à vos notes — vous doublez vos points d'ancrage mémoriel et améliorez significativement la rétention.



#### TECHNIQUE 04

# Théorie de la Charge Cognitive

Développée par [John Sweller](#) et ses collègues, cette théorie pédagogique s'appuie sur une compréhension fondamentale : notre Mémoire de Travail (MT) possède une capacité limitée. Pour optimiser l'apprentissage, il est essentiel de gérer la charge cognitive totale.

La charge cognitive se décompose en trois types distincts :

1

## Charge Intrinsèque

Liée à la complexité inhérente du sujet. Elle dépend du nombre d'éléments à traiter simultanément et de leurs interactions. Difficile à modifier, elle varie selon votre niveau d'expertise.

2

## Charge Extrinsèque

Résulte d'une mauvaise présentation ou méthode d'enseignement. Elle ajoute une charge inutile sans contribuer à l'apprentissage. L'objectif est de la minimiser en optimisant la façon dont l'information est présentée.

3

## Charge Essentielle (ou Pertinente)

Représente l'effort cognitif productif nécessaire pour construire et automatiser des schémas mentaux. C'est la charge bénéfique que l'on souhaite maximiser dans les limites de la MT.

⚖ Pour un apprentissage optimal, la somme de ces trois charges doit rester inférieure à la capacité de votre Mémoire de Travail. Réduisez la charge extrinsèque pour libérer de l'espace cognitif.