

Amélioration des Capacités Cognitives

Jugurtha Hadjar

8 octobre 2016

Table des matières

Acquisition de la Compétence	1
Pratique Délibérée	2
Répétition Espacée	3
Long Term Potentiation	4
Sur le plan neuronal	4
Bibliographie	6

Acquisition de la Compétence

L'adage "*C'est en forgeant que l'on devient forgeron*" est connu de tous. L'expert est une personne qui fait une chose depuis assez longtemps qu'il la fait à la perfection.

Cependant, quelque part en cours de route, la société est tombée dans le piège en empruntant le raccourci d'amputer la cause de la performance à la durée même de la pratique ; c'est à dire que l'on a tendance à penser que le fait même de pratiquer une tâche longtemps conduit *systématiquement* à devenir compétent. Si cela était un fait, ce serait une vérité absolue. En raisonnant par l'absurde, il suffit de citer le contre-exemple des personnes qui conduisent mal après plus d'une quinzaine d'années derrière le volant ; ce qui prouve que la durée à elle seule n'est pas une condition suffisante.

Une personne compétente a forcément longtemps pratiqué, mais une personne qui a longtemps pratiqué n'est pas forcément compétente.

Il devient donc clair que si la pratique est une condition nécessaire à la performance, elle demeure cependant insuffisante.

Pratique Délibérée

Le concept de *pratique délibérée* est introduit. Anders Ericsson dissèque, dans un papier séminal [1], comment l'expertise est acquise. L'une des révélations est que l'expertise est non seulement liée à la durée de la pratique mais aussi à la manière dont la pratique est conduite tout au long de la période d'apprentissage, ainsi que la gestion des différentes contraintes qu'une personne peut rencontrer tout au long de cette période.[2]

Le groupe de chercheurs détruit quelques mythes et idées reçues :

- L'expérience ne conduit pas automatiquement à une performance maximale.
- Le temps requis pour atteindre un niveau de performance exceptionnel.

Répétition Espacée

Long Term Potentiation

Sur le plan neuronal

Organisation du temps

Bibliographie

- [1] K Anders Ericsson, Ralf T Krampe, and Clemens Tesch-Römer. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3) :363, 1993.
- [2] John R. Hayes. *Thinking and Learning Skills : Research and Open Questions*, chapter Three Problems in Teaching General Skills. 1985.