

## Activité 0.4 – Apprentissage et mémorisation

### Objectifs :

- ▶ Comprendre sommairement les mécanismes de mémorisation et d'attention.
- ▶ Apprendre quelques techniques de mémorisation efficace.

**Contexte :** Au quotidien, notre cerveau reçoit un très grand nombre d'informations, qu'il doit trier pour nous permettre de nous concentrer sur des éléments importants de notre environnement. Parmi ce flux d'informations, notre cerveau va en conserver certaines, c'est le mécanisme de **mémorisation**. Il est au cœur de tout apprentissage, manuel ou théorique.

→ **Quelles méthodes permettent de maximiser nos capacités d'apprentissage ?**

### Document 1 – Les 4 piliers de l'apprentissage

Pour bien apprendre, il y a 4 piliers essentiels :

- **L'attention**, qui nécessite d'écouter les explications ;
- **L'engagement actif**, qui nécessite de réfléchir aux questions posées ;
- **Le retour sur l'erreur**, qui nécessite d'écouter les corrections ;
- **La consolidation**, qui nécessite de **la mémorisation** et **du repos**.



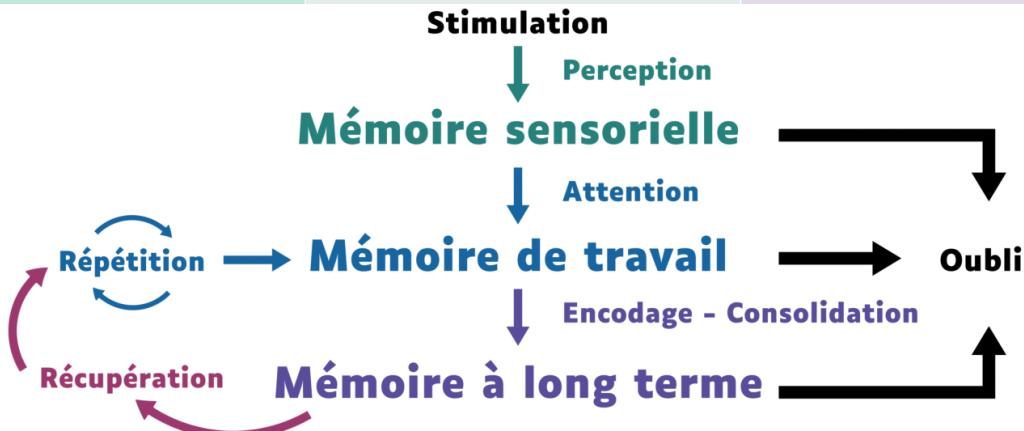
L'attention est particulièrement mise à rude épreuve à votre âge, c'est pour ça qu'il est important de **ne pas utiliser son téléphone**, et de **ne pas bavarder** en classe.

### Document 2 – Le processus de mémorisation

Nous n'avons pas une mémoire, mais plusieurs types de mémoires !

- **La mémoire sensorielle**, inconsciente et liée à nos sens (toucher, odorat, vision, etc.).
- **La mémoire de travail**, consciente et limitée en capacité, qui permet de retenir quelques informations sur une courte durée (salle de cours, document à lire, liste des courses, etc.)
- **La mémoire à long terme**, qui contient des souvenirs, des savoirs ou des automatismes (marcher, parler, lire, écrire, etc.).

Mémoire sensorielle	Mémoire de travail	Mémoire à long terme
Capacité : < 1s	Capacité : court terme et limitée	Capacité : long terme, illimité

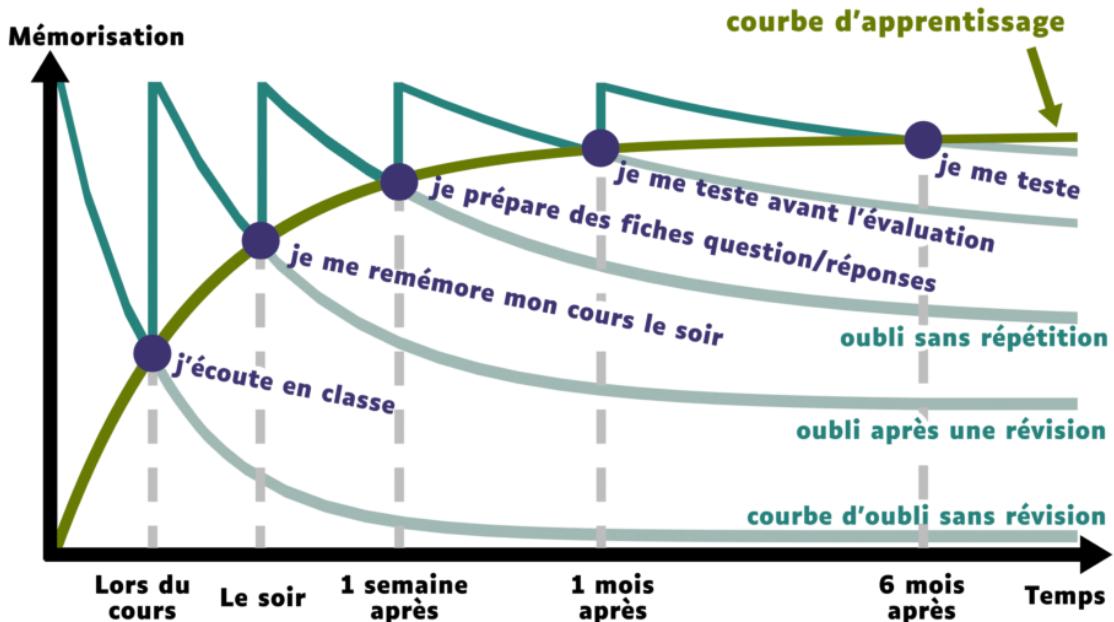


↑ Schématisation simplifié du processus de mémorisation à partir d'une stimulation sensorielle (lecture d'une feuille par exemple), qui va être encodée, c'est-à-dire stockée dans la mémoire.

### Document 3 – La courbe de l'oubli

Quand notre cerveau sauvegarde une information dans la mémoire à long terme, elle va être oublié progressivement. Pour ne pas oublier, il faut **raviver la mémoire** en révisant.

Un souvenir ravivé va être oublié moins rapidement, mais il faut le revoir de manière répétée et espacée dans le temps pour le mémoriser sur le long terme. On peut schématiser ça avec une **courbe de l'oubli**, qui indique comment on se souvient d'une connaissance au cours du temps.



### Document 4 – Techniques de mémorisation

Quelques techniques de mémorisation :

- relire sa leçon plein de fois ;
- surligner le cours ;
- faire des fiches de révisions ;
- regarder une vidéo ;
- recopier sa leçon ;
- réciter sa leçon par cœur ;
- réviser juste avant une évaluation ;
- refaire les exercices ;
- se tester ;
- espacer les révisions dans le temps ;
- savoir expliquer la leçon ;
- alterner les cours révisés.

**1 —** Remplir le tableau suivant avec les différentes techniques de mémorisation du document 4.

Inefficaces	Partiellement efficaces	Efficaces