

COMMENT MÉMORISER ?



<https://fr.123rf.com>

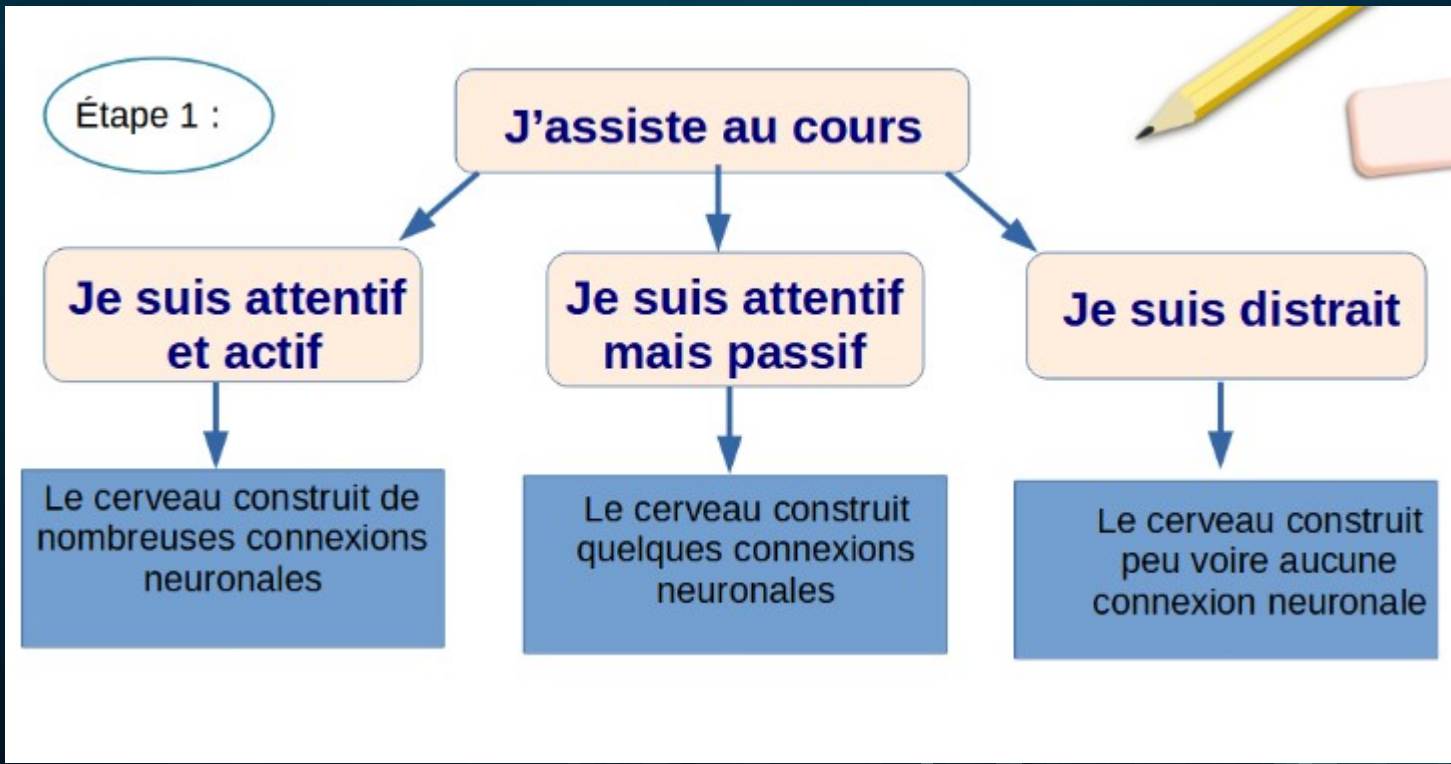


Comment faites-vous ?

Il y a deux fonctions cognitives majeures :

L'ATTENTION

LA MÉMORISATION



Étape 2 :

Je révise

Méthode de
révision active

Méthode de
révision passive

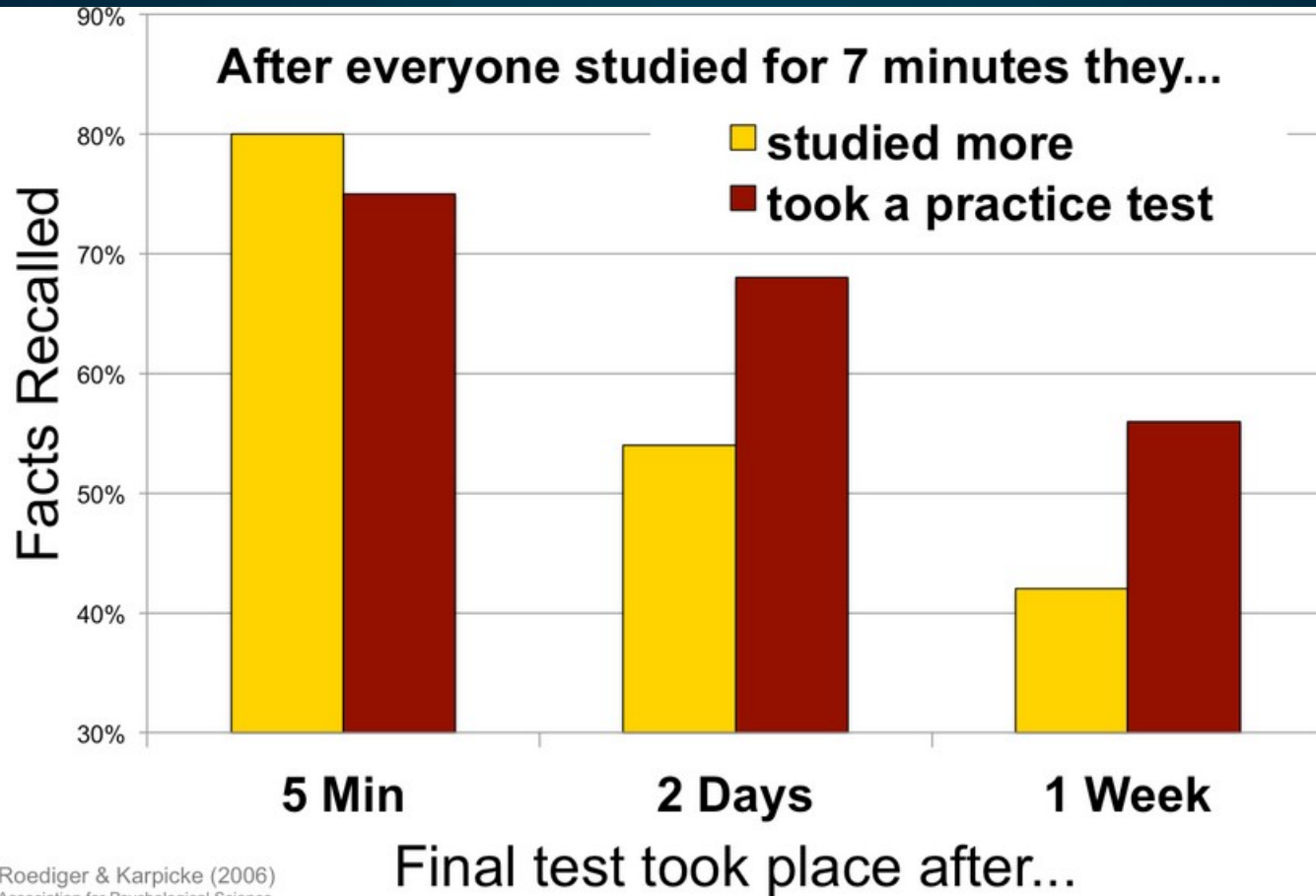
Le cerveau **renforce** les connexions neuronales établies, rétablit les connexions perdues et en construit de nouvelles

Le cerveau rétablit certaines connexions neuronales

Stratégie n°1 : Pratiquer une révision ACTIVE

LIRE ET RELIRE NE SERT A RIEN

Se questionner à l'aide de flashcards.
Reformuler ou faire de l'explication à autrui.
Répondre à des questions « pourquoi » et
« comment ».
Réaliser des cartes mentales.



Stratégie n°2 : Avoir un planning efficace

Ne pas réviser UNIQUEMENT la veille.

Ne pas réviser de manière intense pendant plusieurs heures d'affilées.

Faire des sessions de révisions courtes (20-25 min max)

Utiliser les bienfaits du sommeil.

Pomodoro

2h = 4 x Work

25 MIN

WORK

5 MIN

BREAK

LA TECHNIQUE POMODORO

1

Travaillez
25 minutes

2

Faites
une courte pause
de 5 minutes

3

Répétez
les étapes 1 et 2
pour un total
de 4 cycles

4

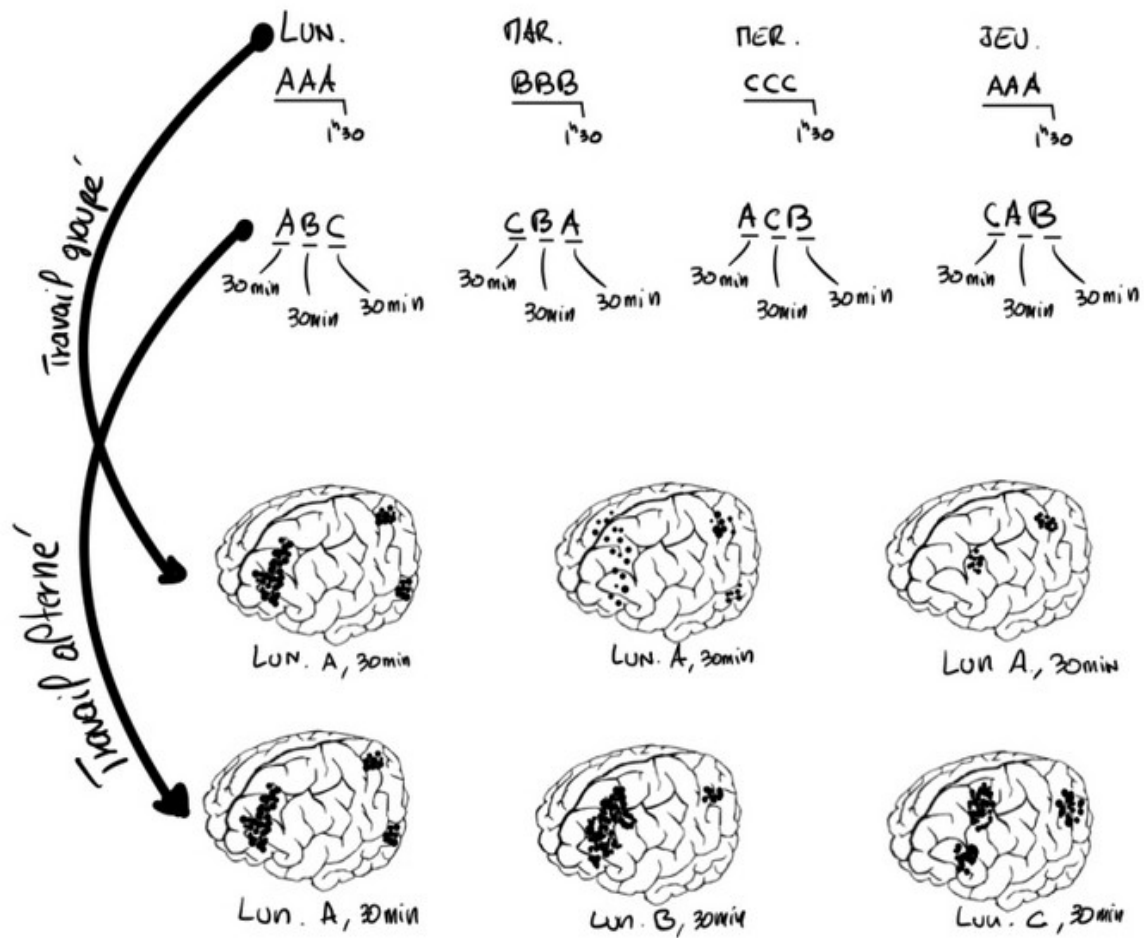
Prenez une
plus longue pause
de 15 à 30 minutes

Stratégie n°3 : Entrelacer les apprentissages

Ne pas réviser de manière intense la même notion pendant une longue période.

Passer toutes les 20 minutes d'un apprentissage à un autre pour éviter le phénomène d'habituation et l'effet Dunning Kruger.

Ne pas céder devant la frustration.



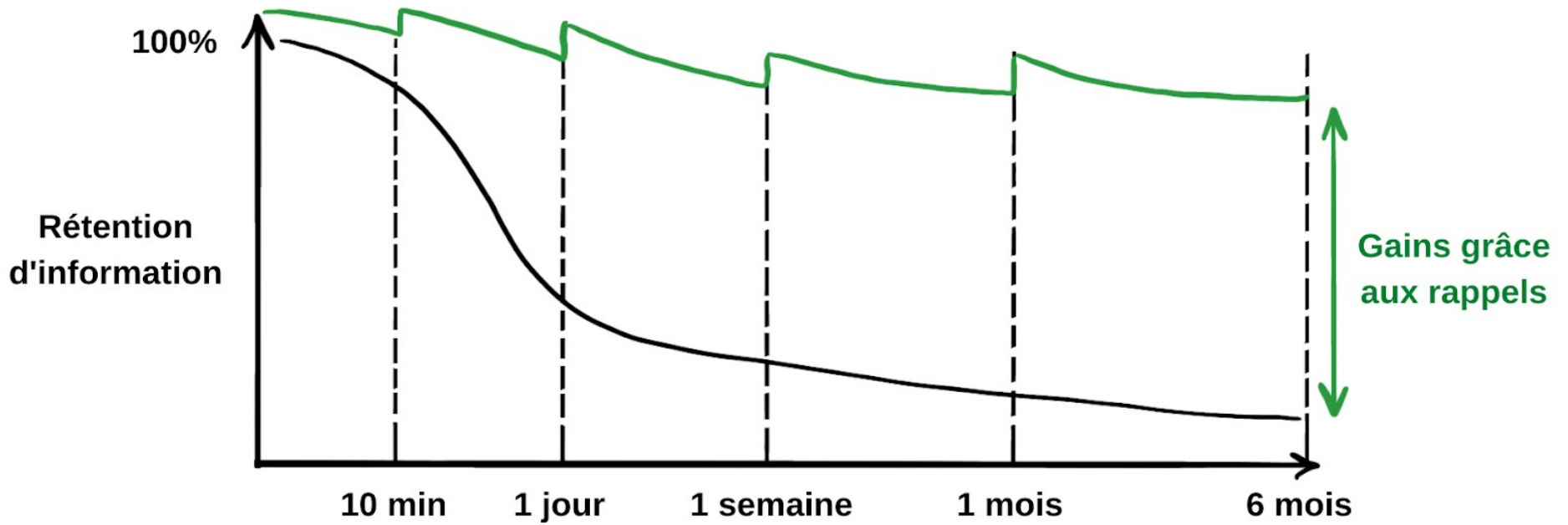
Stratégie n°4 : Utiliser une méthode expansée

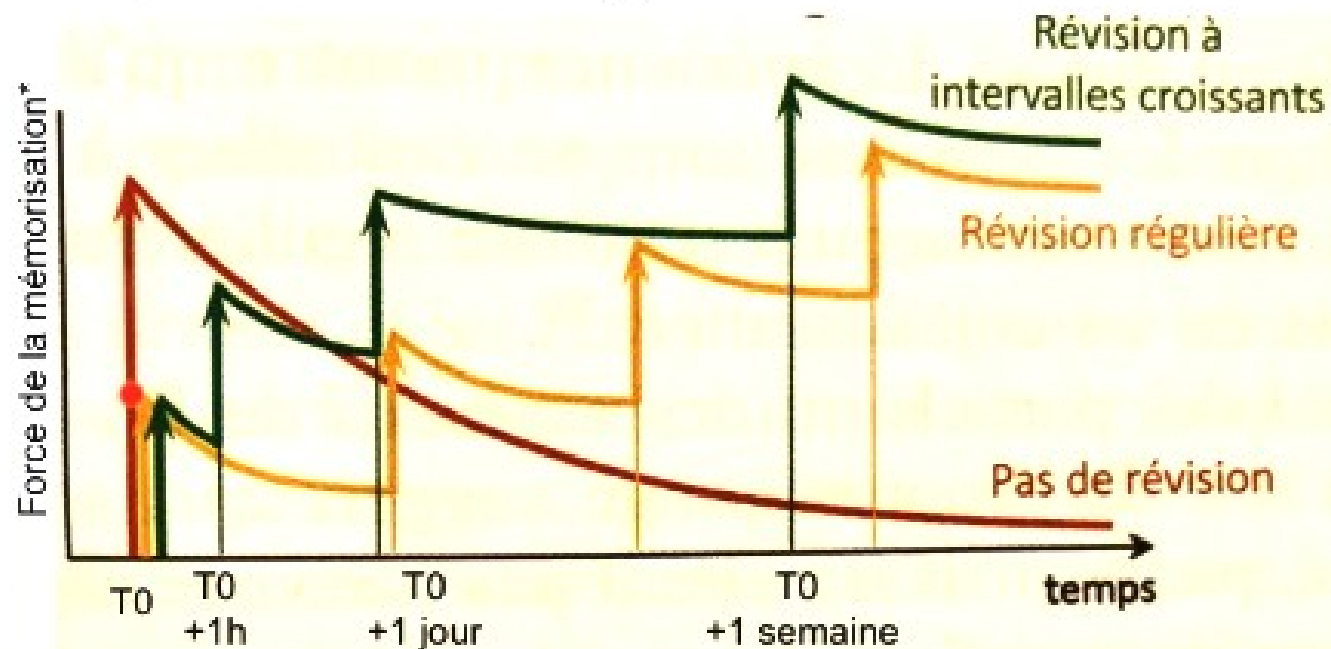
L'oubli est inéluctable : c'est un phénomène naturel.

Il est plus ou moins rapide.

Il est possible de l'empêcher.

COURBE D'EBBINGHAUS





- Apprentissage : T0
- 1er réactivation : T0 + 1h
- 2ème réactivation : T0 + 1 jour
- 3ème réactivation : T0 + 1 semaine
- 4ème réactivation : T0 + 1 mois

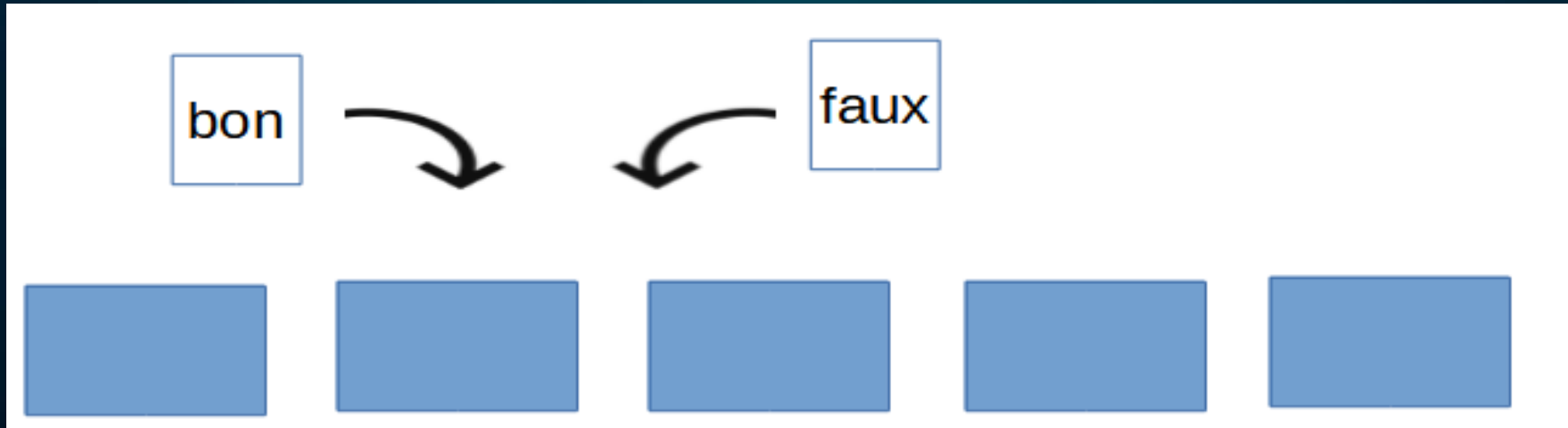
A adapter selon le profil et les contraintes

Résultats de recherche : Questions within or after the chapter vs Re-reading only . biology textbook

Uner and Roediger (2017). The effect of questions placement on learning from textbook chapter. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition* 7: 116-122 (J+2 : 62% vs 45% = +3,4 points /20)

* S. Dehaene. Apprendre. Odile Jacob, 2018

SYSTEME DE LEITNER



Tous les jours

2 fois par
semaine

1 fois par
semaine

2 fois par mois

1 fois par mois

Une bonne méthode de travail

1. Pratiquer une révision active
2. S'entraîner plusieurs fois en entrelaçant les apprentissages
3. Faire des sessions courtes
4. Faire des reprises expansées

Formations :

Magistères :

Découvrir l'apport des sciences cognitives dans nos classes

Le poids des mots : Bienveillance

Pédagogie efficace de la mémoire aux cycles 3 et 4

Apprendre à mémoriser (apports et pratiques)

Sciences cognitives de l'apprentissage - L'attention pour mieux apprendre

Sciences cognitives de l'apprentissage - La compréhension

Sciences cognitives de l'apprentissage - Mémoire et mémorisation

Sciences cognitives de l'apprentissage - Enseigner avec les sciences cognitives

MOOC

"La psychologie pour les enseignants"

Franck Ramus, CNRS, ENS-PSL

Joëlle Proust, CNRS, ENS-PSL

Jean-François Parmentier, Toulouse INP-ENSEEIH

Bibliographie :

- **Mets-toi ça dans la tête !**
Peter C. Brown (Auteur) Henry L. Roediger Mark a. Mcdaniel (Auteur)
Les stratégies d'apprentissage à la lumière des sciences cognitives. Paru le 7 octobre 2016
- **Les neurosciences cognitives dans la classe**
Guide pour expérimenter et adapter ses pratiques pédagogiques
BERTHIER Jean-Luc BORST Grégoire GUILLERAY Frédéric DESNOS Mickaël date de parution : Avril 2021
- **Apprendre vite et bien** - les meilleures techniques des neurosciences pour booster son cerveau
Barbara Oakley (Auteur) Olav Schewe (Auteur) Paru le 26 août 2021
- **Activer ses neurones**
Steve Masson (Auteur) Neuroéducation Paru le 18 mars 2020
- **L'attention ça s'apprend** Jean-Philippe Lachaux
Youtube Espace des sciences 16 nov 2021
- **Apprendre !**
Les talents du cerveau, le défi des machines
Stanislas Dehaene Date de parution : 5 septembre 2018
- **www.sciences-cognitives.fr** Jean luc Berthier

Jean-Philippe Lachaux

Directeur de recherche à l'INSERM, neurobiologiste

Stanislas Dehaene est neurobiologiste. Spécialiste mondial du cerveau, il est professeur au Collège de France, membre de l'Académie des sciences, directeur du laboratoire NeuroSpin et président du Conseil scientifique de l'Education nationale.

Jean-Luc Berthier Après une carrière d'enseignant, Jean-Luc BERTHIER a occupé plusieurs postes de principal et de proviseur, avant d'animer la formation des personnels de direction à l'Ecole supérieure de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. Devenu spécialiste des neurosciences cognitives de l'apprentissage et de la formation, il pilote une large équipe dont la mission est de sensibiliser, former et expérimenter en lien avec la recherche, tant en France qu'à l'étranger. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de pédagogie.

Steve Masson est professeur à l'Université du Québec à Montréal où il dirige le Laboratoire de recherche en neuroéducation. Il est l'un des rares neuroscientifiques au monde à avoir enseigné à l'école primaire et secondaire avant d'enseigner à l'université et de diriger un laboratoire de recherche.

Franck Ramus est directeur de recherches au CNRS. Il travaille au Laboratoire de Sciences Cognitives et Psycholinguistique, Département d'Etudes Cognitives, Ecole Normale Supérieure de Paris, au sein duquel il dirige l'équipe "Développement cognitif et pathologie". Il est également membre du Conseil Scientifique de l'Education Nationale.

Henry Roediger est docteur de l'université de Yale (1973, thèse dirigée par Robert Crowder), et professeur à l'université Washington de Saint Louis (Missouri). Il est spécialiste de la mémoire et des apprentissages scolaires. Son activité de recherche est centrée sur le fonctionnement de la mémoire, et notamment sur les processus de récupération des informations en mémoire.

