

# Fiche méthode : Comment apprendre une leçon ?

## I. JE RACONTE MA FAÇON DE FAIRE MES DEVOIRS :

Où ?

Comment ?

Quand ?

Combien de temps ?

Avec qui ?


## II. LES CONSEILS QUE JE ME DONNE :

### III. LES DIFFERENTS TYPES DE MEMOIRE

Type de mémoire	Domaine	Durée
Immédiate	Sensations	Millisecondes...
Court terme	Informations/ Travail	Secondes à minutes...
Long terme	Informations/ Travail/ Souvenirs	Minutes à une vie...

#### 1. Mémoire immédiate

La première mémoire est la mémoire immédiate, la mémoire sensorielle, celle des sensations. Elle ne nous renvoie l'information que du moment où cette information est nécessaire. Elle ne conserve les sensations que de quelques millisecondes à quelques secondes pour ne pas nous surcharger.

#### 2. Mémoire à court terme/ de travail

La deuxième mémoire est la mémoire à court terme ou mémoire de travail. Elle nous permet d'employer dans le présent des informations que l'on vient de nous donner ou que l'on s'approprie pour exécuter une tâche. La difficulté réside dans le fait que nous ne sommes pas égaux sur le nombre d'informations que peut contenir notre mémoire de travail. Les gens retiennent **ainsi de 5 à 9 informations** dans leur mémoire de travail. On peut faire **des exercices (chiffres, lettres et mots)** pour évaluer le nombre maximum (**empan**) pour chaque élève).

**La mémoire de travail peut s'augmenter notamment en pratiquant ces exercices régulièrement.** Cette mémoire est très utile par exemple en classe ou face à un ordinateur lorsque l'on change de page et que l'on a à reporter des informations. Pour certains, il faut faire dix à quinze allers-retours entre les pages alors que pour d'autres, trois allers-retours suffisent.

**Le temps gagné au quotidien est considérable.**

#### 3. Mémoire à long terme

Nous abordons maintenant la mémoire « durable ». Celle contenant les souvenirs les plus précieux, les souvenirs liés au travail et aux connaissances, ceux que nous garderons de quelques jours à toute notre vie. Il est habituel d'entendre : « il a une bonne mémoire » ou : « je n'ai pas une bonne mémoire ». En réalité nous pouvons tous avoir une bonne mémoire. Il y a simplement des stratégies de mémorisation et surtout des envies et de bonnes habitudes que l'on prend plus ou moins naturellement. Car plus que tout, c'est l'envie de et le plaisir que l'on a à retenir l'information qui en garantit la durabilité dans le temps.

Nous retenons

- 10% de ce que nous lisons
- 20% de ce que nous entendons
- 30% de ce que nous voyons
- **50% de ce que nous voyons et entendons en même temps**
- 80% de ce que nous disons
- **90% de ce que nous disons en faisant quelque chose à propos de quoi nous réfléchissons et dans lequel nous nous impliquons.**

### Conclusion :

Pour résumer, la mémoire immédiate est sollicitée en quelques millisecondes dès que nous percevons quelque chose (**perception**). Si nous focalisons notre attention sur quelque chose, nous passons à la mémoire de travail (**attention**). Puis, si nous décidons de conserver durablement ce souvenir, nous passons à l'encodage de l'évènement (**encodage**). Ce processus peut être fait consciemment, ou inconsciemment lorsque l'évènement auquel nous assistons laisse une « trace » durable en nous-mêmes (**émotion**).

**Attention, durant la nuit, tout ce qui a été vécu mentalement seulement UNE fois est jeté aux oubliettes. Si nous repensons, dans notre tête, à ce que nous voulons garder, le cerveau met l'information de côté pendant deux jours. Comme s'il mettait un post-it dessus : "à garder pendant deux jours". Au bout de deux jours, si nous ne faisons pas revivre mentalement l'information (= révision), elle est reléguée aux oubliettes, autrement, elle est mise de côté pendant une semaine; comme s'il rajoutait un post-it : "à garder pendant une semaine". Dans le mois écoulé, même chose. Si nous faisons revivre cette information, elle sera gardée six mois, etc... Repenser mentalement à ce que nous désirons garder, le faire revivre, cela s'appelle une réactivation.**

Trop souvent, les élèves, les étudiants ou toutes les personnes travaillent pour mémoriser des informations « à moyen terme », c'est-à-dire manquent de faire l'effort suffisant pour retenir de façon durable les informations en pensant n'en avoir besoin que pour un temps. Ce qui induit souvent de devoir réapprendre des choses déjà apprises. L'exemple classique est l'élève qui apprend sa leçon pour le lendemain et l'a oublié pour le mois ou l'année suivante.

L'efficacité est de mieux apprendre pour tout apprendre de façon durable !

#### IV. DE QUEL PROFIL Sensoriel ES-TU ?

- Si tu te souviens de ta journée d'hier avec des films dans ton cerveau,
- Si tu as besoin de voir pour mémoriser, de former des images dans ta tête à partir de ce que tu as vu ou entendu,
- Si tu es très fort(e) pour faire des cartes de géographie...



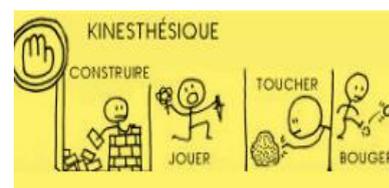
**Alors, tu es plutôt VISUEL(LE) => Utiliser, faire des dessins, des schémas et des tableaux. Souligner dans le cours avec un code couleur. Aérer les notes pour faciliter la lecture...**

- Si tu te racontes le jour de la rentrée comme une histoire avec ta voix,
- Si tu as besoin d'entendre et de parler pour mémoriser, faire un discours,
- Si tu es très fort(e) pour apprendre et réciter les poésies par cœur...



**Alors, tu es plutôt AUDITIF(VE) => Ecouter attentivement lors des cours. Réviser en lisant et en récitant à haute voix. Apprendre avec un dictaphone, un MP3...**

- Si tu as besoin de bouger, manipuler, ressentir pour mémoriser,
- Si tu apprends mieux en te déplaçant dans ta chambre et en mimant,
- Si tu es très fort(e) pour réaliser des expériences en SVT,



**Alors, tu es plutôt KINESTHESIQUE (ou mémoire MOTRICE) => apprendre en recopiant sur un brouillon ou avec des maquettes, des jeux éducatifs, ... ou en se déplaçant, en variant les postures !**

**Bien sûr, on peut cumuler plusieurs techniques, pour gagner en efficacité. Par exemple quand on lit à haute voix on utilise à la fois la mémoire visuelle et la mémoire auditive.**

## V. SE METTRE EN CONDITION :

- le sommeil,
- l'alimentation,
- l'exercice physique,



**constituent les bases physiologiques pour bien apprendre !**

## VI. LES BONS CONSEILS :

### 1. Le cours commence à s'apprendre en classe !

- **Ecouter et participer en cours,**
- Prendre le cours correctement et entièrement,
- Ne pas hésiter à demander aux profs des explications à la fin d'un cours.

### 2. L'apprentissage demande des conditions particulières :

- Etre au calme,
- **Etre concentré.**

### 3. Quelques idées de chacun d'entre vous POUR APPRENDRE :

- Lire la leçon,
- Relire plusieurs fois le cours,
- Ecrire et apprendre les titres et sous titres = faire le plan du cours sur une fiche,
- Retenir les gros points de chaque partie = les écrire sur une fiche résumée,
- Faire des fiches méthodes pour retenir les notions importantes du cours,
- Apprendre par cœur les conclusions, le vocabulaire,
- Réviser les TP, DS, interrogations et exercices (les refaire si besoin),
- Refaire les exercices non compris...

### 4. Quelques idées de chacun d'entre vous POUR VERIFIER :

- Se faire interroger par des proches ou réciter,
- Se réunir avant le contrôle pour discuter des problèmes d'incompréhension dans le cours,
- Se faire des **mini-interrogations** par écrit (type flash cards = questions / réponses), refaire des schémas bilan.

## 5. Les conditions de la veille et du jour même :

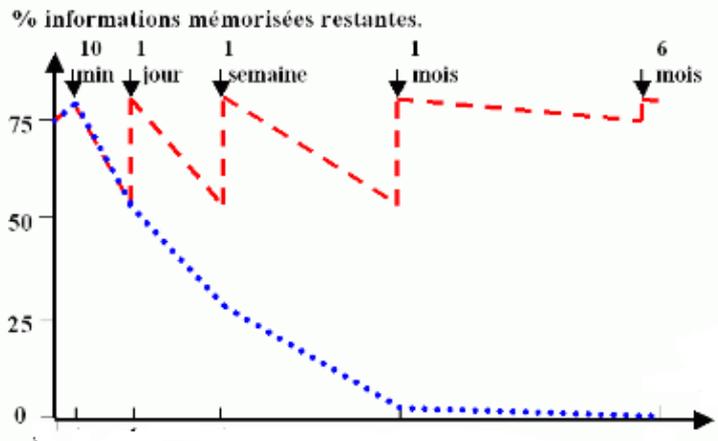
- **Bien dormir** et se coucher tôt,
- Prendre un bon **petit déjeuner bien équilibré**,

## 6. Apprendre dans le temps :

Relire les leçons le soir même, puis deux jours après, puis une semaine après et encore un mois après...

Ci-contre, les résultats d'une expérience pour tester la mémoire de 2 groupes de personnes auquel on donne des informations pendant 10 mn et qui doivent en retenir un maximum.

- Groupe 1: les informations sont données 1 fois sans réactualisation (courbe en pointillé)
- Groupe 2: Les informations sont données puis réactualisées 4 fois (courbe en tirets)



- Pour gagner du temps et de l'énergie, ne repassez pas les contenus que vous connaissez déjà. Il convient de classer ce que vous souhaitez apprendre en plusieurs groupes, entre appris, à apprendre ou à revoir.
- **Lire les leçons et refaire les exercices régulièrement**,
- Pour un DS, ne pas apprendre à la dernière minute. Surtout ne pas apprendre la veille et encore moins le jour même ! Commencer une semaine à l'avance.

## 7. Quelques remarques selon les matières

- **en maths** : apprendre les propriétés et refaire les exercices,
- **en français** : il faut comprendre et refaire les exercices, relire les textes lus en classe,
- **en langues** : ce n'est pas que du par cœur, il faut surtout apprendre le vocabulaire et la conjugaison, copier les mots de vocabulaire pour apprendre à les orthographier,
- **en SVT** : revoir les notions, les expériences lire le cours, refaire les exercices,
- **en sciences physiques** lire le cours, et revoir les TP et les propriétés, étudier les formules,
- **en histoire** revoir les documents vus en cours, relire le cours et étudier le vocabulaire et les définitions,
- **en sports et en arts** : entraînement régulier le week-end,
- **pour la culture personnelle** : regarder les informations pour savoir ce qu'il se passe dans le monde ou encore des documentaires.

## Exercices (chiffres, lettres et mots) :

Il suffit de donner aux élèves des séries de lettres, de nombres ou de mots à la vitesse d'une seconde par élément. Chaque série comportera une lettre, un nombre ou un mot de plus que la précédente. Le but de l'exercice est de connaître son **empan**, c'est-à-dire sa capacité de mémoire immédiate mobilisable dans la mémoire de travail. Pour commencer, on donnera trois éléments, puis quatre, puis cinq... jusqu'à neuf.

Chaque enseignant peut préparer l'exercice avec les mots, les nombres ou les lettres qu'il souhaite. Le bon sens recommande bien sûr de ne pas mettre dans les séries des lettres, des mots ou des nombres qui se suivent qui sont trop voisins, par exemple mémoriser cheval, chien, cochon n'a que peu d'intérêt puisqu'il s'agira de trois animaux.

Les trois exercices peuvent occuper une bonne quinzaine de minutes.

Les explications afférentes occupent une bonne dizaine de minutes.

Compter trente minutes jusqu'à la fin des trois séries.

Pour les lettres, il n'est pas obligatoire de donner des lettres seules. On peut aussi donner des groupes de lettres. L'empan contient des informations et non pas seulement des symboles...

Exercice de lettres
R-Z-C
T-H-B-F
M-B-A-D-T
Q-N-C-D-F-V
T-S-Y-U-C-R-H
X-J-L-Z-B-J-L-N
M-F-H-B-A-I-P-K-E

Exercice de chiffres
12 35 46
54 89 21 35
17 29 38 54 41
65 88 34 59 18 67
37 52 18 24 97 44 31
75 14 35 12 87 55 63 18
48 91 30 45 67 11 53 67 23

Exercice de mots
Montagne épinards avion
Pont vigne feuille blouson
Fromage moto carte table lunette
Ballon stylo téléphone baguette plante souris
Chaise train miroir paille tasse ordinateur radis
Porte tee-shirt vase cube clé moto calendrier basket pièce
Fleur montre lune aiguille poney guitare télévision pomme radiateur