

Apprendre, ça s'apprend !

PLAN

- ✓ La mémoire et l'attention : deux fonctions fondamentales dans l'apprentissage-----p. 1
- ✓ Faciliter le travail de mémorisation et développer ses capacités attentionnelles-----p. 2
- ✓ Des stratégies pour gagner en efficacité p. 3

En bref...

Pour bien apprendre, un travail de mémorisation s'impose, ainsi qu'un renforcement de l'attention. À cet effet, des stratégies d'apprentissage et des actions peuvent être initiées. Quelques pistes sont ici proposées.

Le cadre européen du 22 mai 2018, relatif aux compétences-clés pour l'éducation et la formation tout au long de la vie, définit huit compétences génériques nécessaires aux citoyens pour pouvoir s'adapter aux changements : la capacité d'apprendre à apprendre est l'une d'elles.

Mais qu'est-ce qu'apprendre ?

« Apprendre est une activité consistant, pour un sujet, à s'appropriier des savoirs, des connaissances ou des compétences et à pouvoir, ensuite, les réutiliser dans d'autres cadres que celui de leur apprentissage¹. »

La mémoire et l'attention : deux fonctions fondamentales dans l'apprentissage

L'apprentissage et la **mémoire** sont très liés. La mémoire est une composante essentielle de quasiment tous les domaines de la cognition.

Elle permet de stocker les informations issues des apprentissages. Ces derniers génèrent de nouvelles connexions neuronales.

Plus on possède d'informations stockées en mémoire, plus la mémorisation et la compréhension des nouvelles informations sont facilitées.

Plus on répète une information (connaissance, savoir-faire), plus elle s'inscrit en mémoire sur le long terme.

Avec la mémoire, l'**attention** est une fonction cognitive nécessaire à tout apprentissage :

« [L'attention] sélectionne les informations, influence la façon dont celles-ci seront traitées par le cerveau et contrôle ce qui pourrait nous distraire. Elle contribue à notre perception du monde, d'autrui et également de nous-mêmes. »²

Deux dimensions de l'attention sont indispensables pour effectuer un traitement de l'information de qualité : l'intensité et la sélectivité.

*Le CEDIP est une des 11 entités du Centre Ministériel de Valorisation des Ressources Humaines (CMVRH)

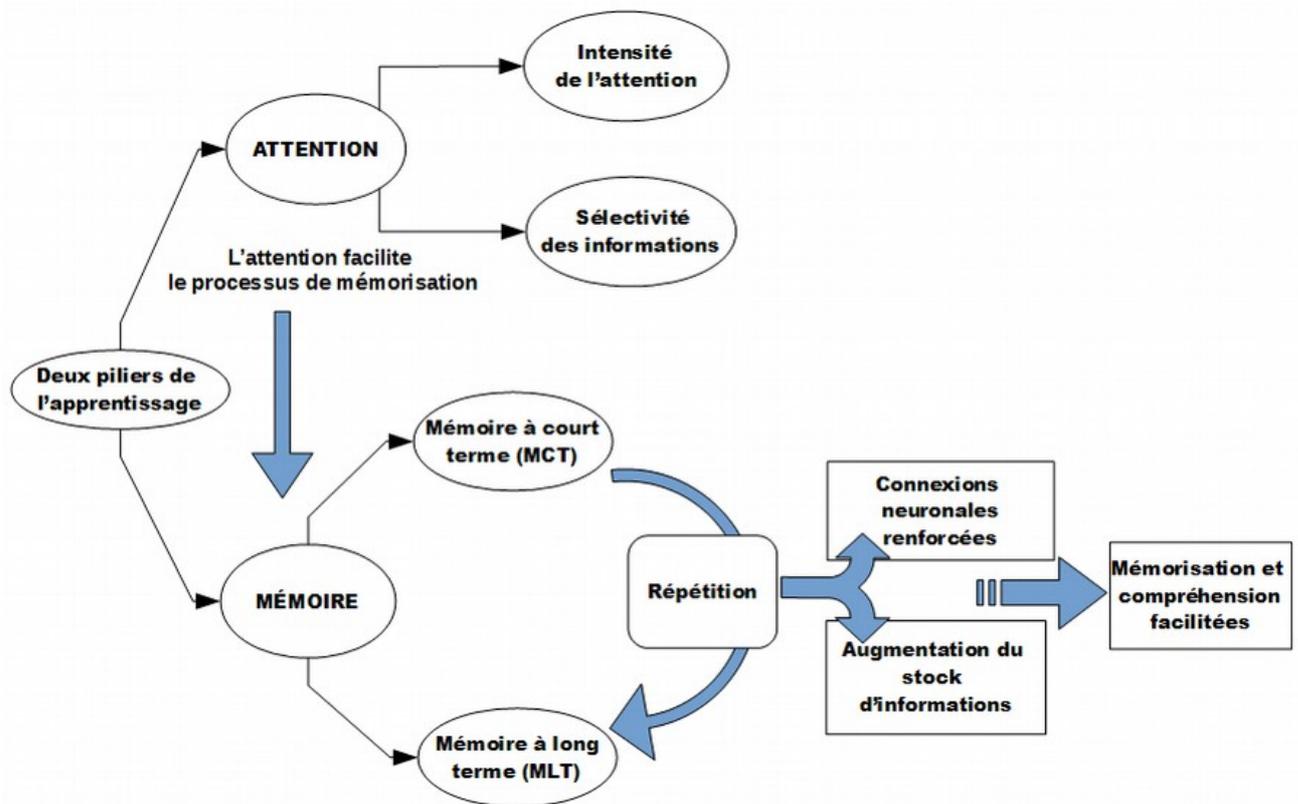
1 - Philippe Meirieu (spécialiste en sciences de l'éducation et pédagogie)

2 - Fondation de coopération scientifique pour l'éducation à la science « la main à la pâte » (créée par décret en 2011, fondée par l'académie des sciences, l'école normale supérieure de Paris et l'école normale supérieure de Lyon)

L'intensité renvoie au niveau plus ou moins important d'attention requis pour la réalisation d'une tâche.

La sélectivité intervient à deux moments³ :

- lorsque l'attention est focalisée sur un stimulus et que les distracteurs qui pourraient interférer dans le traitement des informations pertinentes sont ignorés (écoute attentive d'une conférence en ignorant les conversations voisines) ;
- lorsque l'attention est divisée entre plusieurs informations, réalisation de deux ou plusieurs tâches simultanément (écouter une conférence, prendre des notes et regarder le diaporama projeté par le conférencier).



Faciliter le travail de mémorisation et développer ses capacités attentionnelles

Fondamentales pour l'efficacité d'un apprentissage, la mémoire et l'attention peuvent s'améliorer en appliquant quelques principes et avec un entraînement régulier.

Faciliter le travail de mémorisation

- Comprendre les contenus avant de démarrer tout travail de mémorisation
- Synthétiser les informations pour en réduire la quantité à mémoriser (garder l'essentiel)
- Diviser les contenus en plusieurs parties pour mémoriser en plusieurs fois (éviter la mémorisation d'importantes quantités d'un coup)
- Mémoriser le contenu en deux ou trois fois rapprochées dans le temps et consolider l'apprentissage en y revenant à des périodes espacées dans le temps (par exemple, 2 ou 3 fois séparées de quelques semaines)
- Réaliser des pauses régulières de courte durée toutes les 20 minutes environ. Le repos, les pauses et le sommeil sont indispensables à la consolidation de la mémoire

3 - Modèle van Zomeren & Brouwer, 1994

Développer ses capacités attentionnelles

- Identifier les moments de la journée où on est le plus performant, afin d'y dédier les tâches d'apprentissage les plus difficiles
- Prendre quelques minutes pour se centrer avant de commencer une tâche
- Apprendre à repérer les moments de dispersion, d'éloignement et ramener l'attention vers la cible visée
- Effectuer des pauses
- Augmenter progressivement les périodes d'attention
- S'installer dans un endroit calme, et éviter les sources de distraction (bruits, appareils connectés...)

Des stratégies pour gagner en efficacité

Des études montrent que les étudiants qui réussissent le mieux sont très engagés dans leurs apprentissages et mettent en œuvre des stratégies d'apprentissage⁴.

Je sais traiter les informations pour me les approprier

Pour faciliter la mémorisation de nouvelles informations



- Je les répète (oralement, mentalement, par écrit)
- Je les sélectionne pour les situer dans un texte, en surlignant, en encadrant...

Pour donner du sens, je réalise des liens entre les nouvelles et les anciennes informations



- Je relie avec d'autres concepts, grâce à la méthode des Loci, par association avec une image, par mots-clés, par rimes ou par acronymes
- Je fais un résumé, je paraphrase, je prends des notes, je rédige des questions et j'y réponds, j'enseigne le contenu à un tiers

Pour élargir le nombre de situations auxquelles un concept ou une procédure peuvent être appliqués



- Je trouve des exemples qui illustrent les contenus

Pour automatiser la procédure



- Je pratique et je compare ma performance à un modèle ou à une référence afin de l'automatiser

Pour reconnaître des situations dans lesquelles un concept ou une procédure ne peuvent pas être appliqués



- Je donne des contre-exemples

4 - Wendy Mc Millan (étude menée en 2010 auprès d'étudiants sud africains)

Je contrôle mes processus mentaux...

... par une bonne connaissance de ma façon d'apprendre

J'organise mon travail, planifie les échéances et décide des stratégies à mettre en œuvre pour y parvenir



- Quel est l'état de mes connaissances dans le domaine ?
- Au regard de mes connaissances, de mes forces et de mes faiblesses, combien de temps j'estime qu'il me sera nécessaire pour réaliser tel apprentissage ?
- Sur quels aspects devrais-je être vigilant pour atteindre mon objectif (stress, temps, forces, faiblesses...) ?
- Quels moyens vais-je mettre en œuvre pour réaliser la tâche ?

Je contrôle régulièrement ma progression dans la tâche



- Est-ce que ma progression dans la tâche me paraît satisfaisante par rapport aux objectifs que je me suis fixés ?
- Ma stratégie est-elle bonne ?

J'évalue l'atteinte de mes objectifs



- Suis-je satisfait du résultat ?

Je décide si la stratégie adoptée est la bonne ou non, je poursuis ou non l'activité en fonction de ma progression, le cas échéant je modifie la stratégie



- Je n'avance pas bien, cette méthode ne me paraît pas efficace, quelle autre solution pourrais-je envisager (tenter une autre méthode, contacter un collègue...) ?

Un journal de bord peut servir d'appui pour noter les réflexions issues de ces questionnements. Par ailleurs, il pourra comporter les objectifs (personnels, ou pédagogiques dans le cas d'une formation suivie) fixés dans la démarche d'apprentissage.

Je mobilise mes ressources personnelles : émotion et motivation

Sous l'influence des **émotions**, l'apprentissage peut se trouver entravé ou facilité.

Afin de ne pas laisser des émotions, trop intenses ou envahissantes, entraver l'apprentissage :

- J'identifie mon état émotionnel (une dose raisonnable de stress peut être stimulante)
- Je repère et comprends les situations qui génèrent des émotions gênantes afin de trouver une solution (s'organiser, adopter une méthode de travail pour faire diminuer l'anxiété...)
- Je gère mes émotions (évacuer la tension par la relaxation, le sport ; chercher du soutien)

La **motivation** est ce qui fournit la quantité d'énergie nécessaire pour déclencher un comportement qui persiste dans le temps, d'intensité variable et en adéquation avec les besoins de l'individu.

Les sources de motivation sont multiples, elles peuvent être internes à l'individu, comme le plaisir d'apprendre, ou externes à l'individu, comme le souhait d'obtenir une promotion.

La motivation est un facteur important de réussite.

Pour parvenir à maintenir mon niveau de motivation :

- Je définis des buts, tels que devenir plus compétent, plus performant, obtenir un concours...
- Je me fixe des objectifs d'apprentissage intermédiaires
- Je fournis un travail continu, je persévère et ne renonce pas face aux difficultés (trouver des solutions alternatives)
- Je mets en place des stratégies basées sur ce que je connais de ma façon d'apprendre
- Je constate les progrès réalisés et m'auto-encourage

Le processus d'apprentissage peut paraître long et coûteux et être à l'origine de remises en question inconfortables ou difficiles.

Aussi, [une bonne gestion des ressources affectives et la mise en œuvre de stratégies d'apprentissage adaptées](#) permettront de surmonter les obstacles pour faire de l'apprentissage une expérience positive et valorisante.

Lidia Concepcion

Pour aller plus loin

Des outils :

- [Formation interactive : Améliorez votre concentration](#)
- [Avis de stage : enrichir et entretenir sa mémoire](#)
- [Cours en ligne : apprenez à apprendre](#)
- [Logiciel libre pour apprendre par la répétition](#)
- [Logiciel libre et gratuit pour créer des cartes mentales](#)

Bibliographie :

- Apprendre, les talents du cerveau, le défi des machines – Stanislas Dehaene – Odile Jacob 2018
- Apprendre au XXIème siècle – François Taddei – Calmann Lévy – 2018
- La cognition, du neurone à la société – Sous la direction de Thérèse Collins, Daniel Andler et Catherine Tallon-Baudry – Gallimard – 2018
- La neuropsychologie clinique – approche cognitive – Lilianne Manning – Armand Colin – 2005