

# NEUROEDUCATION

## Fiche 6 : Comment faire pour retenir mes connaissances ?

### Pour commencer

Les informations contenues dans ce document sont issues des travaux d'**Hermann Ebbinghaus** (1885) sur l'oubli et le réapprentissage. H.Ebbinghaus s'est imposé de retenir un grand nombre de syllabes dépourvues de sens...

Les stratégies pour mieux mémoriser sont expliquées en détails sur le site [sciences-cognitives.fr](http://sciences-cognitives.fr) dirigé par **Jean-Luc Berthier**, ancien responsable de la formation des personnels de direction à l'École Supérieure de l'Éducation Nationale.

Quelques repères :

- 1- Le premier apprentissage nécessite un effort cognitif important.
- 2- Les apprentissages suivants sont plus aisés pour aboutir au même résultat de rétention.
- 3- Pour rappeler la même quantité d'information, les apprentissages peuvent s'effectuer selon des écarts de plus en plus grand (Tous les 4 jours puis toutes les 2 semaines puis 1 fois par mois).
- 4- Après plusieurs réapprentissages, les éléments sont acquis sur un terme plus long.

### La stratégie du multitesting

Le **multitesting** est une interrogation partielle ou totale, répétée dans le temps, sur un même corpus de savoirs et savoir-faire. Le multitesting se construit à partir des données sémantiques, correspondant à des définitions, des sens de concept, des éléments de méthodes.

Cela correspond aux **deux premiers niveaux d'apprentissage** N1 et N2 (Fiche3) qui peuvent se résumer par « J'en ai entendu parler » et « Je sais en parler ».

*« Le multitesting n'est pas la solution miracle à la mémorisation à terme, mais il permet de **l'améliorer nettement**, et apporte ainsi une parade incontestable à l'oubli massif dont souffrent les élèves. » Berthier J.L*

La **qualité de la rétention** dépend de conditions telles que la concentration lors de l'encodage et aussi dépend de chaque personne, de ses habitudes aux apprentissages, de son sentiment d'autodétermination (Je le fais pour moi), de sa quantité de sommeil, de l'heure du coucher, de l'absence de préoccupation personnelle, etc, ...

- 1- Le passage de la mémoire de travail à court terme à la mémoire à long terme exige plusieurs reprises.
- 2- L'efficacité du multitesting dépend du nombre de reprises et de leur écart.
- 3- 3 à 4 reprises peuvent assurer une rétention correcte à long terme.
- 4- Ces reprises peuvent être expansées dans le temps.
- 5- Un premier apprentissage de qualité, avec une bonne compréhension, effort et attention, entraîne une amélioration des réapprentissages ultérieurs et une meilleure rétention à long terme.

### Fiches de mémorisation

Les contenus sont regroupés par matière, par chapitre, et sous la forme de questions courtes.

La réalisation de ces fiches, par les étudiants, participe à la mémorisation, toutefois, elle nécessite un niveau élevé d'expertise et beaucoup de temps pour les créer.

Au lycée, chaque enseignant pourra donc utilement fournir ou faire créer une fiche en lien avec le chapitre abordé. Cette méthode de travail personnel s'adapte pour chaque matière et il pourra être efficace de garder une présentation unique pour toutes les disciplines d'enseignement.

### Point méthode :

Les fiches sont pliées en 2, les réponses ne devant pas être visibles, regroupées par matière ou mélangées entre matières. Le lycéen pourra sur des temps informels (Transport, Petit déjeuner, etc,...), seul ou en groupe, utiliser ses fiches pour vérifier le maintien de ses connaissances.