



Pourquoi j'oublie vite ce que j'apprends ?

Rédigé par M. Malike l'institut Metodik (+228 96 10 14 68)

Pour bien suivre ce mini cours, je te recommande de le lire une première fois sans t'arrêter. Puis de relire une deuxième fois en prenant maintenant le temps de bien comprendre toutes les lignes. Essaies juste de visualiser dans ta tête ce que je dis.

Midjooo...

“Pour mieux performer à l'école , il faut apprendre à apprendre.”

On le sait tous hein, depuis le CP1 on te l'a toujours rabaché : “Vas réviser” “Vè kplanou” “Okplanou voa?”.

Tout le monde te dit d'aller apprendre mais jamais, personne ne t'a expliqué comment apprendre ni quoi c'est quoi apprendre.

On parle de ça tous les jours, comme si c'était.. évident.

Comme si on était né naturellement avec la capacité de savoir comment notre cerveau apprend et traite les informations.

Alors que Non, pas sur tout. Bien au contraire, apprendre, ça s'apprend aussi.

On peut le résumer comme. Regarde : L'une des principales chose qui fait la différence entre le **TOI** "lorsque tu as 6 mois" et le **TOI** d'aujourd'hui c'est TOUT CE QUE TU AS APPRIS.

Tu as **appris** à marcher sur deux tiges (tes pieds) sans tomber.

Tu as **appris** à garder ton caca pour aller le verser dans WC

Tu as **appris** à parler et à adapter ton langage en fonction de celui qui est devant toi.

Mais bizarrement, lorsque tu as commencé l'école et que tu as commencé à recevoir des cours, ... Bizarrement lorsque vient le moment où tu as le plus besoin de développer comme jamais cette capacité qui te fait grandir chaque jour, plus personne ne te regarde.

Vous faites cours à l'école, tu reviens à la maison, tu lis et relis, tu essaies tant que mal de garder. Le lendemain vous arrivez à l'école, le prof dit qu'il y a interro, tu fais, tu fausse, on te fouette pour te dire que tu n'a pas appris. Alors que tu as appris mais juste tout oublié.

Aujourd'hui je vais tenter de t'expliquer quelques notions sur la notion d'apprentissage.

Midjooooo...

En vérité, apprendre, c'est **une mécanique**.

C'est **une compétence**.

Comme en quelque sorte un sport.

Si tu comprends cette mécanique, tu peux apprendre mieux, plus vite, et retenir beaucoup plus longtemps.

A l'école, Apprendre, ça veut dire développer **quatre grandes capacités**.

1. Mémoriser : C'est la base. Retenir des infos. Des faits. Des dates. Des formules. Des définitions. Si tu ne retiens rien, tu ne peux rien utiliser. C'est un peu comme remplir ta boîte à outils avant de l'utiliser.

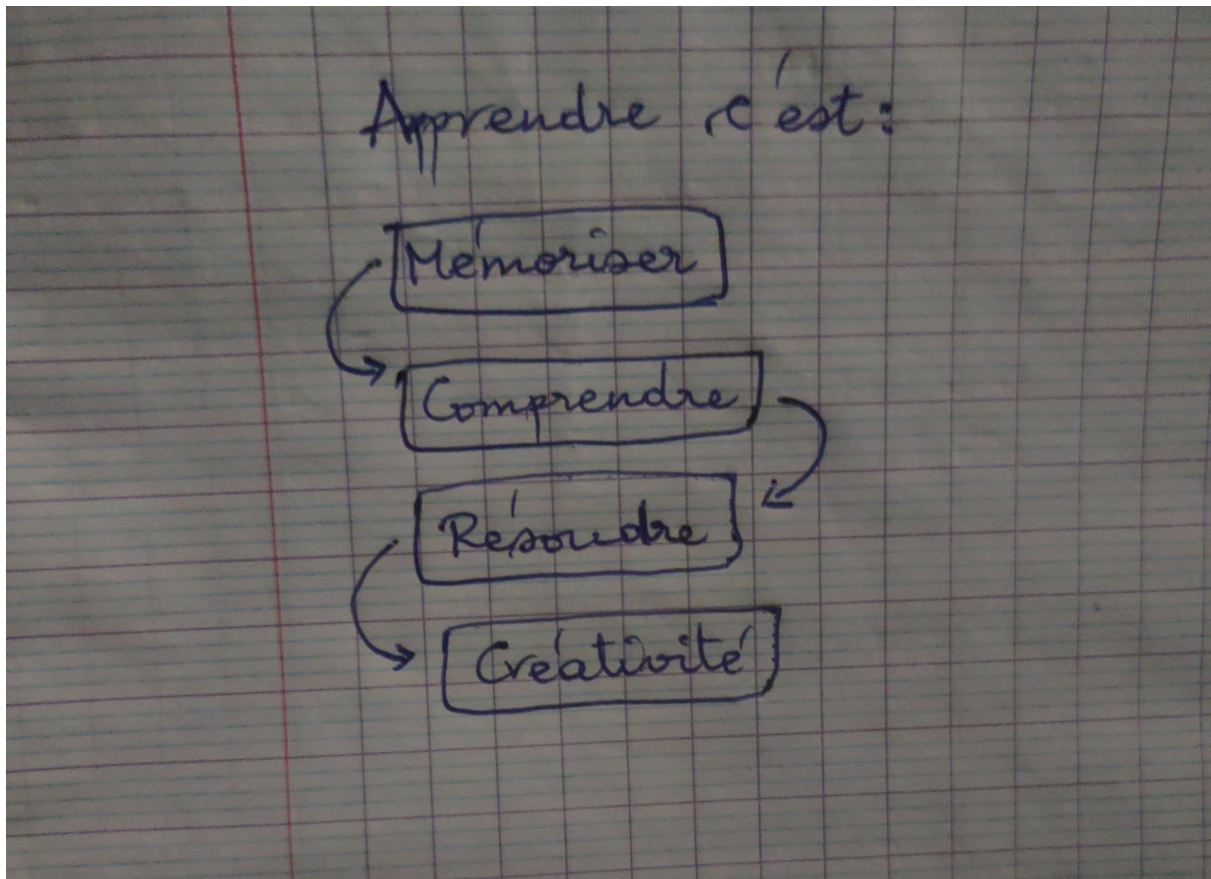
2. Comprendre : C'est savoir comment fonctionne quelque chose. C'est connecter les points. C'est faire des liens entre les idées. Tu sais pourquoi les choses sont faites et tu peux faire de déductions toi-même
Par exemple : Savoir que l'air d'un carré = côté x côté est différent de comprendre le POURQUOI (le POURQUOI prime sur la mémorisation brute)

3. Résoudre des problèmes : Maintenant, tu passes à l'action.

On te pose un problème, une situation nouvelle... et tu dois **utiliser ce que tu sais** pour le résoudre. C'est ça la capacité qu'on te demande à **l'examen**

4. Être créatif : Quand tu finis de mémoriser, de comprendre et que tu as fini de résoudre quelques problèmes, tu peux commencer à être créatif. Tu inventes une méthode. Tu simplifies. Tu trouves de nouveaux moyens d'aborder les choses en te basant sur ce que tu as appris. C'est le niveau ultime. Quand tu arrives à ce niveau, tu es dans la **maîtrise**.

Et toutes ces étapes sont liées puisque tu ne peux pas **résoudre** si tu n'as pas compris. Tu ne peux pas **comprendre** si tu n'as rien **retenu** au préalable.



On ne saute pas les étapes car elles sont liées. Ils **s'enchaînent**.

Parfois, on commence par comprendre avant de mémoriser (comme en maths).

Parfois, on doit d'abord apprendre par cœur avant de manipuler (comme en biologie, en histoire).

Peu importe la matière...Le processus est toujours le même :Passer **du savoir...** au **savoir-faire**.

Alors, voici la première chose que tu dois retenir :

Tu n'apprends pas juste pour "avoir la moyenne".

Tu apprends pour **devenir capable**.

Capable d'utiliser. Capable de t'adapter. Capable d'expliquer ce que tu apprends.

En passant, c'est la raison pour laquelle j'apprécie un peu le système APC instauré au lycée au Togo (bien que je sois un fervent critique de système.

Mais ça c'est un autre débat

Bref..

Maintenant qu'on a vu ce que c'est qu'apprendre, voyons comment notre cerveau fait pour retenir.

Soit très attentif à partir d'ici.

Il y a deux types de mémoire qu'on va surtout utiliser pour apprendre :

La mémoire de travail et la mémoire à long terme.

La mémoire à court terme ou mémoire de travail, c'est ce que tu as à l'esprit à un instant donné.

Par exemple, pendant que tu lis ce cours, tu ne te rappelles pas mot pour mot tout ce que tu as lu depuis tout à l'heure... mais tu en comprends le sens général.

Cette mémoire est très limitée : elle peut contenir environ 5 à 7 éléments en même temps.

Faisons une expérience :

Je vais te donner une suite de chiffres, tu vas le lire une seule fois puis tu tournes le regard ailleurs et tu essaies de tout réciter de tête.

7 - 8 - 4 - 3 - 9 - 4 - 5 - 1 - 8 - 1 - 6 - 4 - 5 - 4

Tu l'as fait ?

Tu vois ? C'est pas facile n'est-ce pas ?

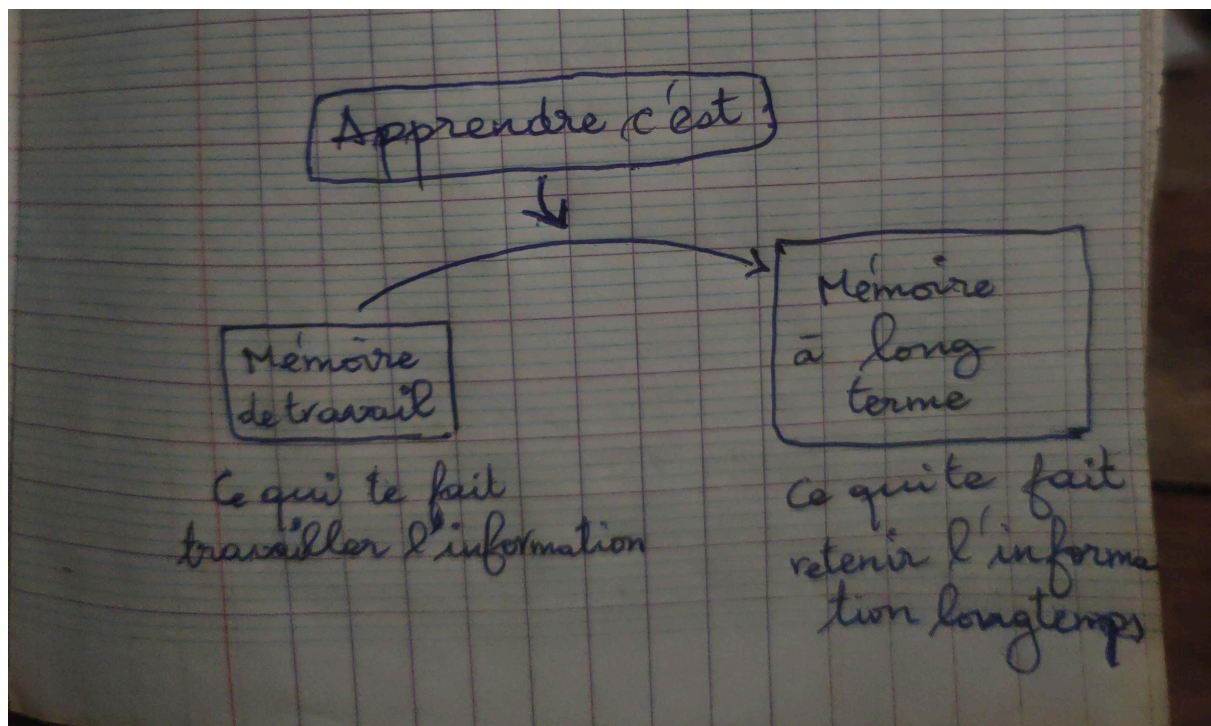
Parce que ta mémoire de travail est surchargée. Elle fonctionne comme la RAM d'un téléphone : c'est rapide, mais **limitée**.

À l'inverse, **la mémoire à long terme**, c'est comme la carte mémoire. C'est là que tu stockes ce que tu veux garder pendant des jours, des semaines, des années.

Exemple : si je te demande "c'est quoi un triangle rectangle ?" ou "qu'est-ce qu'un alcool en chimie ?", tu peux me répondre même si tu n'y avais pas pensé depuis des jours.

Ça veut dire que ces informations sont dans ta mémoire à long terme.

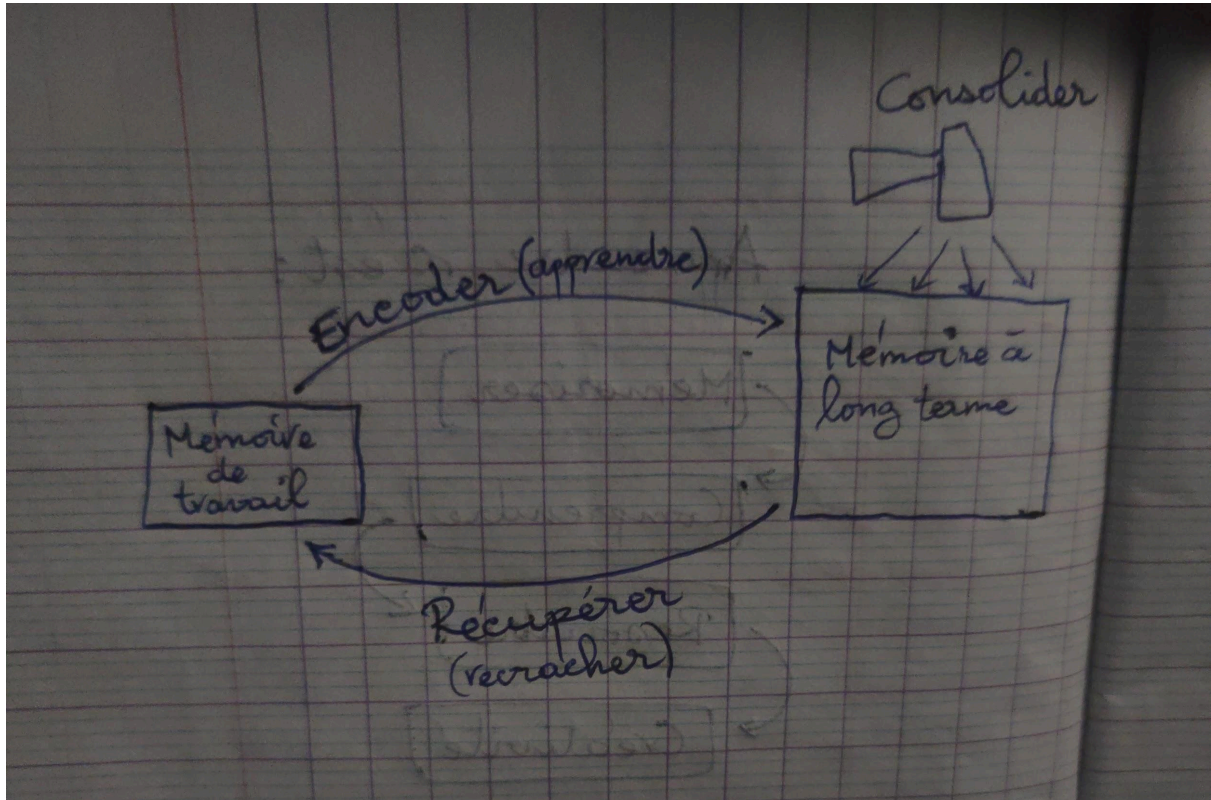
Alors, voici le point : **Apprendre c'est faire passer l'information de ta mémoire de travail vers ta mémoire à long terme (ta mémoire de stockage).**



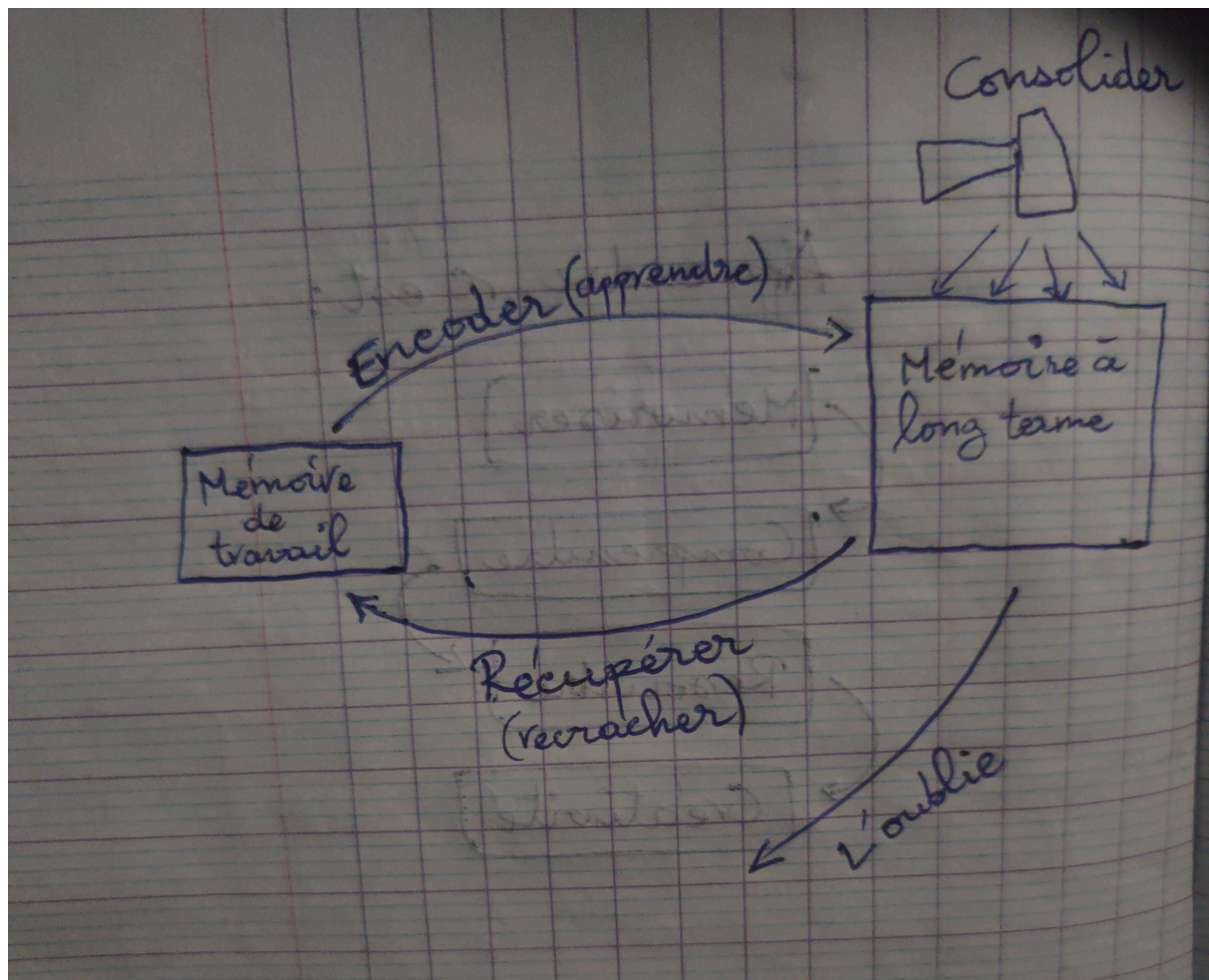
Lors de ce transfert entre les deux types de mémoire, il y a 3 grandes opérations qui se produisent.

- **L'Encodage** : C'est lorsque tu fais entrer l'info dans ta mémoire à long terme. C'est lorsque tu apprends à proprement dit.
- **La Consolidation** : C'est le processus de stabilisation. C'est tout ce que tu fais pour retenir entretenir l'information pour que ça reste le plus longtemps possible dans ta mémoire. C'est comme utiliser un marteau pour taper sur l'information pour que ça reste et que ça ne s'enlève plus. En gros c'est la révision.

- **La Récupération** : C'est le processus qui ramène l'information de ta mémoire à long terme vers la mémoire de travail pour que tu puisses l'utiliser. C'est ce qui se passe lorsque tu veux faire sortir l'information que tu avais appris. C'est ce qui se passe lors de la résolution des exercices. C'est le processus que tu vas utiliser à l'examen (recracher l'info qu'on t'a appris).

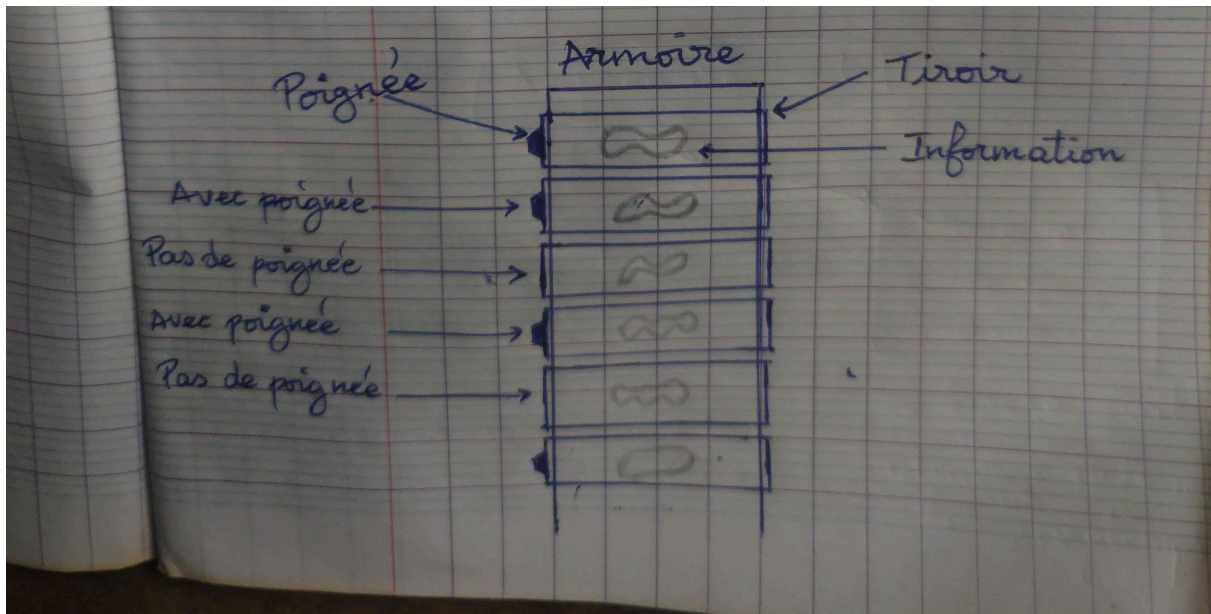


Et il y a aussi un quatrième phénomène qu'on connaît tous : **l'oubli** (On en reparlera de l'oubli bien plus tard).



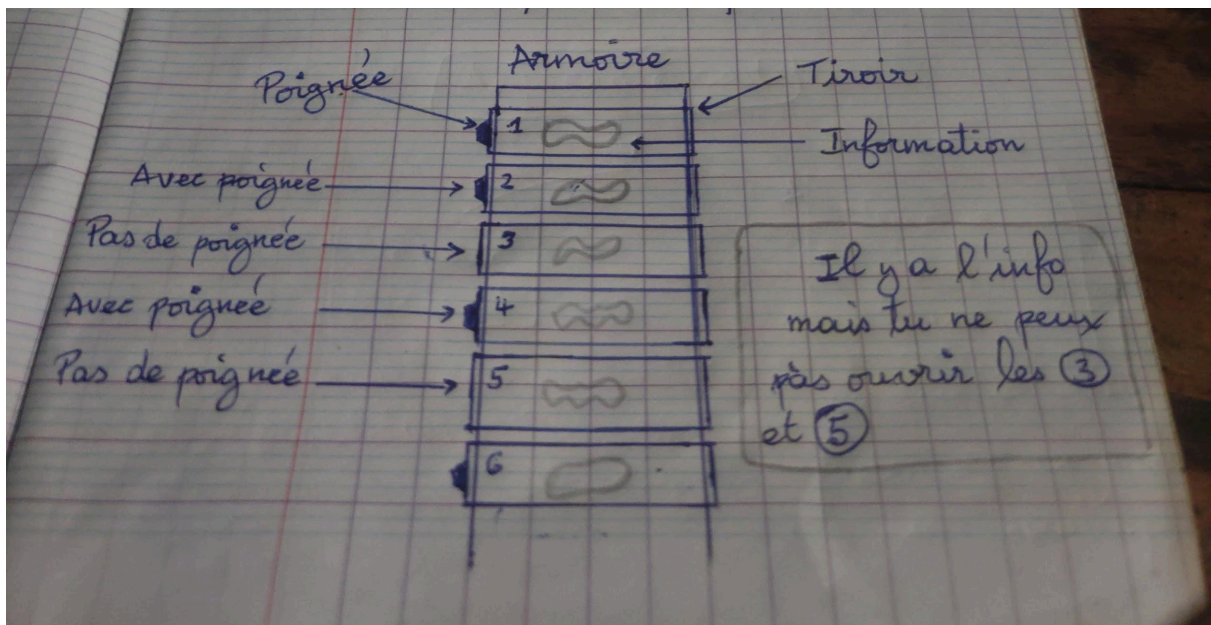
Maintenant, dans ta mémoire à long terme, pour que chaque information soit bien ancrée, il faut encore un ingrédient : **les indices/amorces de récupération**.

« Imagine que ta mémoire est comme une grande armoire remplie de tiroirs. Chaque tiroir contient une information que tu as apprise. Et tu sais bien que pour ouvrir un tiroir, il faut une poignée. Et donc s'il n'y a pas de poignet, tu ne peux pas l'ouvrir. Tu peux savoir qu'il y a des choses dedans mais tu sera incapable de distinguer lesquels parce que tu ne peux pas l'ouvrir.



C'est la même chose qui se passe dans ta mémoire à long terme.

Si tu as appris une information que tu as oublié, parfois tu ne l'as pas vraiment oublié.. Non. Tu n'as juste pas trouvé la bonne poignée pour retrouver ce que tu savais.



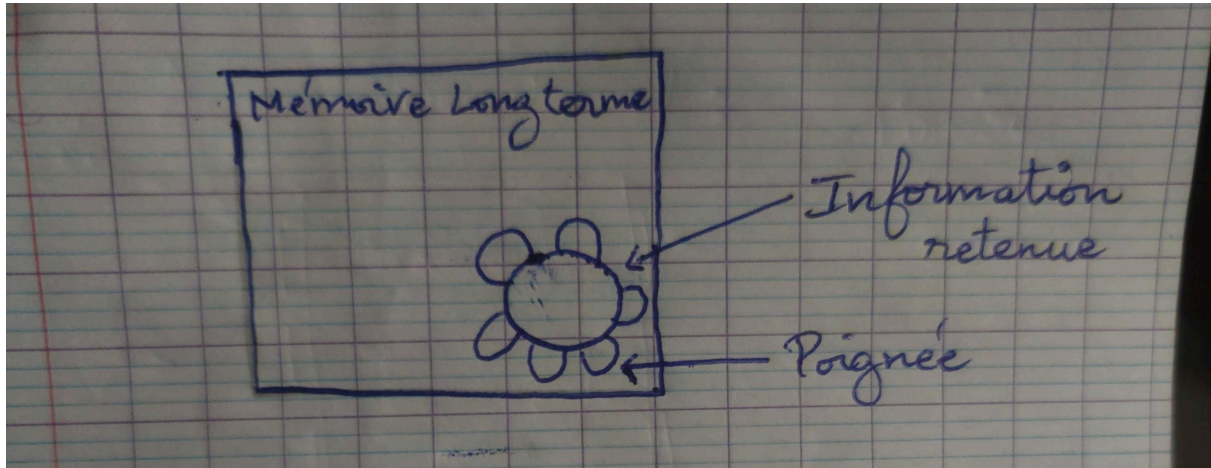
Exemple : T'as déjà eu ce moment où tu bloques sur une question... puis quelqu'un donne la réponse et tu te dis : "Mais oui ! Je le savais !"

ça t'es déjà arrivé non ?! Là, ce n'est pas que tu avais oublié. C'est que tu ne trouvais pas l'accès. La réponse de l'autre a été une poignée pour toi pour récupérer cette information cachée dans ton tiroir.

L'information était là, tu ne l'a pas oublié. **C'est la récupération qui a échoué.**

Ces poignées, on les appelle des amorces ou indices de récupération.

Plus tu as d'indices liés à une info (exemples, schémas, explications...), plus tu as de moyens de la retrouver quand tu en as besoin.



Donc quand tu apprends, tu dois passer par plusieurs moyens qui vont te permettre de récupérer facilement ces informations plus tard. Et ça passe par le fait d'impliquer plusieurs de tes sens : auditive (son), visuelle (vision), kinesthésique (le toucher), utiliser des exemples, des analogies et bien d'autres (On en reparlera bien plus tard)

Si tu apprends toujours d'une seule manière, si tu n'as qu'un seul angle, tu prends un risque. Si tu en as trois ou quatre, tu multiplies tes chances de bien t'en souvenir.

C'est pour ça que comprendre un concept ou le connecter à d'autres idées est plus puissant que simplement le mémoriser.

Tu ne retiens pas juste la formule ou la date... tu retiens le sens dans lequel elle s'inscrit et donc ça devient beaucoup plus facile de le récupérer.

En résumé :

Apprendre, c'est encoder, consolider, récupérer.

Et pour récupérer, il faut créer plusieurs chemins d'accès à l'information pour créer le maximum de poignée possible.

Tu as compris jusqu'ici non ?!

Si tu as du mal à te souvenir de ce que tu as appris, c'est que tu as du mal à récupérer. Et si tu as du mal à récupérer, c'est parce que tu as probablement mal encodé, mal consolidé et il n'y pas eu assez de de poignée de récupération associée à l'information.

Petit ézo

Ferme tout, prends ton cahier de la formation et écris-moi tout ce dont tu te souviens du cours que tu viens de lire. Après avoir fini, tu le compares avec le cours voir si c'est correct.

Si ce que tu viens de lire t'a plu, tu peux retrouver beaucoup de nos conseils **gratuitement** sur [Notre chaîne Whatsapp pour devenir un meilleur étudiant en révisant en moins de temps](#)