

# Comment aider à mémoriser, à consolider les apprentissages ?

Conseils tirés de l'expérience de l'aide aux devoirs et extraits d'une formation au courant pédagogique de la gestion mentale (élaborée par Antoine La Garanderie).

## L'apprentissage distribué plus efficace que l'apprentissage massé.

Un des phénomènes ayant été découvert dès le début des recherches sur l'apprentissage est que bien souvent l'apprentissage distribué (entrecoupé de périodes de repos) est supérieur à l'apprentissage massé. Deux hypothèses psychobiologiques sont souvent avancées comme explication :

- **hypothèse de la fatigue ou inhibition réactive** (chez Hull) : en effet, le substrat de l'apprentissage est biologique, et le neurone s'épuise en apprenant (perte d'ions, d'acides aminés, d'ARN, etc.) ce qui explique la nécessité de périodes de repos ;

- **hypothèse de la consolidation** : l'apprentissage au niveau des neurones et de leurs connexions nécessite un temps (échanges de neurotransmetteurs, construction de prolongements cellulaires, etc.). Si bien que ménager des périodes de repos, facilite l'apprentissage.

<https://psychologie.savoir.fr/psychologie-apprentissage-masse-et-distribue/>

**Permettre à l'enfant d'identifier comment il reste le plus fidèle à la consigne, à ce qu'il y a à apprendre (comment il « évoque » le mieux) :** est-ce en lisant, en entendant (en s'entendant), en dessinant...

## Entremêler les sujets en étant actif (créer de nouveaux liens de façon régulière). Exemples :

- **croiser** le cours avec le manuel, avec une vidéo trouvée sur internet, avec un article...
- **Faire des fiches de synthèse** qui récapitulent les liens qui unissent tous ces éléments pris dans le cours et en dehors.

Fiche linéaire >



Carte visuelle >



- **Enrichir ces fiches de façon régulière**, répétée favorisera le passage de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme.

## Le par-cœur peut-être utile.

### La méthode « des Loci » ou « des lieux » :

**Listez 20 étapes** dans votre parcours, étapes qui peuvent être facilement visualisées mentalement.. Exemples : pharmacie du centre, rond point de la boulangerie, radar sur la route, maison d'un ami, etc. **Listez autant d'étapes que de mots** que vous souhaitez mémoriser.

Si votre première étape du parcours est l'ESCALIER et le premier mot de la liste à mémoriser POMME, **il faut créer une image mentale associant ces deux mots**, comme d'imaginer votre voisine descendant l'escalier en même temps que vous, cette dernière portant à son bras un panier rempli de pommes. Et ainsi de suite pour tous les mots de la liste à mémoriser.