

« Apprendre à apprendre c'est choisir et si c'est nécessaire adapter des méthodes pédagogiques adaptées à sa façon d'apprendre. L'approche empirique est certainement la meilleure : proposer aux élèves plusieurs outils. Chacun les teste et choisit ce qui fonctionne pour soi ». https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/comment-apprendre-a-apprendre/

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).

+ Revue Sc. Hum. n° 296, 2014

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-coeur 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.

+ La méthode SEL - <https://evulpo.com/fr/ch/blog/ameliorer-sa-memoire-avec-la-methode-sel>

+ La méthode du storytelling <https://ecolepositive.fr/les-histoires-facilitent-lapprentissage-des-enfants/>

+ La méthode SAC - <https://www.radiofrance.fr/franceinter/cinq-conseils-pour-ameliorer-sa-memoire-4894438>

+ La méthode des lieux et des objets ou méthode des LOCI -

<https://revisionfr.my-oxford.com/blogs/infos/comment-utiliser-le-palais-mental>

+ La méthode des 5 questions - <https://www.sebastien-martinez.com/blog/comment-apprendre-efficacement/>

+ La méthode de la division du contenu en idées - [Même source](#)

+ La méthode Montessori - [Même source](#)

+ Lapbook
+ Sketchnote
+ Flash cards

<https://www.sebastien-martinez.com/blog/comment-apprendre-efficacement/>

Comment apprendre ses cours ?

Lier le nouveau au connu

Inventer des **comparaisons** (C'est comme...)
 Grouper les informations en **catégories** (ex : les lettres finales muettes pour des mots de dictée)
 Utiliser des **questions de compréhension** : c'est quoi ? quels sont les autres chapitres utiles ? à quoi ça fait penser ? comment utiliser l'information ?

Manipuler l'information

Transformer le contenu :
 -passer du texte à un schéma
 -décrire une image ou une carte avec des mots
 Créer une **carte mentale** es: sélectionner des informations pertinentes, les classer en catégories et sous-catégories, et les mettre en forme

Se tester

Réciter la leçon sans l'avoir sous les yeux ou bien la reformuler avec ses propres mots les **yeux fermés**.
 Inventer des **questions** à partir de la leçon (ex : flash cards).
Expliquer à quelqu'un (ex : à un camarade qui a loupé le cours)
 Refaire les **exercices** corrigés

Avoir un projet d'utilisation

Lire la leçon avec l'**objectif** de noter les informations clés.
 Se demander à quoi ça **sert** : pourquoi le prof fait étudier ce sujet ?
 Anticiper les **questions du contrôle** ou de l'examen
 Réciter en imaginant les **conditions réelles**

Bouger

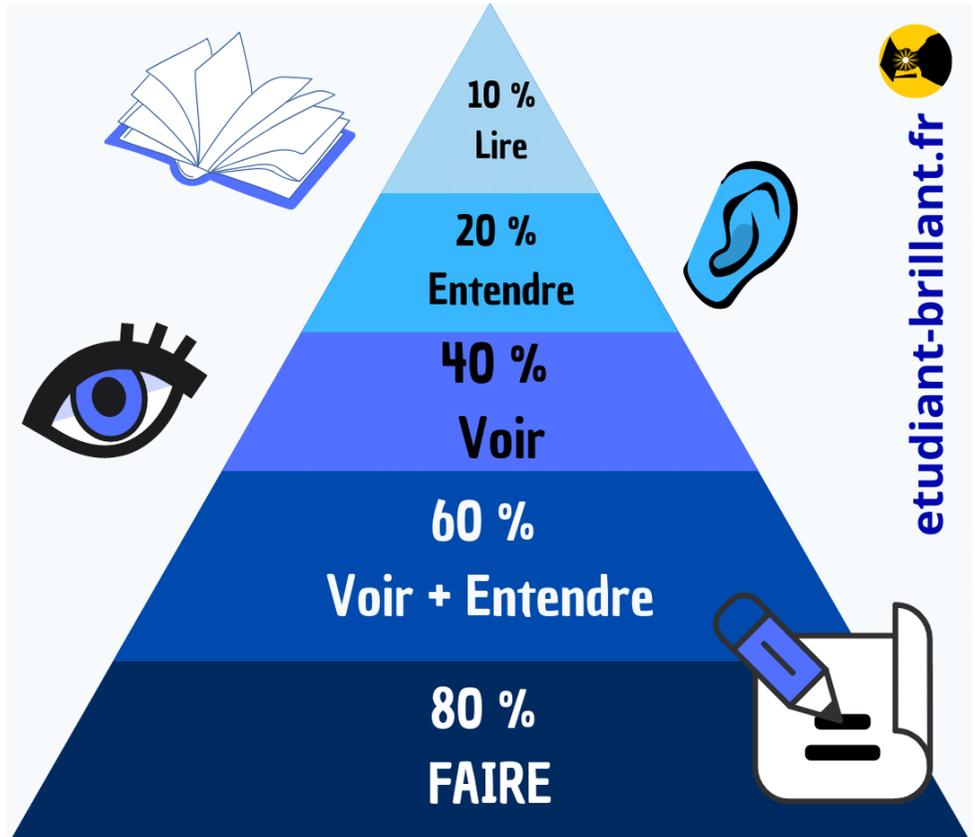
Apprendre **debout**
Marcher en récitant
 Placer le cahier dans une pièce et **changer de pièce** pour réciter (revenir dans la pièce pour relire la leçon en cas d'oubli)
 Ecrire dans l'**espace** ou dans le dos

Multiplier les portes d'entrée dans la mémoire

Indices **visuels** : image, schéma, mots clés écrits, code couleur pour le plan, symboles (ex: drapeau)
 Indices **auditifs** : propres mots, exemples, remplacer les paroles d'une chanson, inventer des rimes
 Indices **kinesthésiques** : dessiner, mimer, compter les idées clés sur les doigts.



etudiant-brillant.fr



Pyramide d'apprentissage