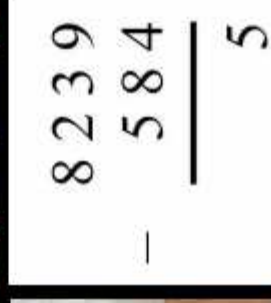


# Les « 4 règles » pour mieux apprendre



Ces 6 vignettes de la vie courante attestent que ...

L'humain est un être de mémoires



Faire la vaisselle (tout en parlant), utiliser un outil, jouer au trivial poursuit, se remémorer un souvenir de vacances, posséder une identité, regarder un film en famille, faire une soustraction, dormir, **mobilisent toutes les mémoires.**



La mémoire est indispensable pour ...

COMPRENDRE  
Une situation

POSSEDER UNE  
CONSCIENCE DE SOI

S'EXPRIMER

SE CULTIVER

AGIR et TRAITER  
DES TACHES

COMMUNIQUER

PREDIRE  
SE PROJETER



# 4 RÈGLES POUR MÉMORISER



# 1. L'ATTENTION



# VIVONS UNE EXPÉRIENCE ENSEMBLE.....



Regardez attentivement la vidéo .

Deux équipes de joueurs de basket, l'une habillée en blanc, l'autre en noir, se lancent un ballon.

- **Comptez le nombre de passes entre les membres de l'équipe des blancs.**
- **Combien de passes de ballon se fait l'équipe "en blanc" ?**

**Combien de passes de ballon  
se fait l' équipe "en blanc" ?**

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

---

---

# LE CERVEAU N' EST PAS CONÇU POUR FAIRE DEUX TACHES EN MÊME TEMPS :



0





**Vous ne nous croyez toujours  
pas ???  
Petit test...**

**A vos ardoises.....**



**Dans le texte qui va suivre, vous allez en même temps ( et non pas l'un après l'autre) compter :**  
**Le nombre de lettres « a »**  
**Et le nombre de lettres « b ».**  
**Vous avez 30 secondes.**  
**Attention , c'est parti !**



**« Finalement Bonaventure  
expliqua qu'il avait très bien su  
faire l'exercice, et que les réponses  
lui étaient venues naturellement »**

---

---

C'est fini les amis !



Réponse :

Il y avait :

8 «a»

2 «b»



**Et qui a fait attention à la faute  
d'orthographe ???**

**« les réponse »**



**Le cerveau ne sait pas bien  
faire deux choses conscientes  
en même temps.**

**Sauf.....**



**Si l'une des deux tâches est devenue automatique comme conduire et parler.**





**Le cerveau ne peut réaliser qu'une seule tâche consciente en même temps.**

**Il a besoin d'une pleine attention.  
Essayer d'en faire deux en même temps, c'est le faire moins bien ou s'exposer à des erreurs ou des accidents.**

**Ceci est vrai pour tout le monde !**



**Le cerveau peut cependant exécuter une tâche automatique en même temps qu'une tâche consciente mais cela nécessite beaucoup d'entraînements.**

---

---

# **En conclusion :**

**Ne pas faire deux choses en même temps.**

**Ne pas se disperser en quittant le lieu d'activité  
pour aller faire autre chose**

**Ne pas se mettre à parler d'autre chose avec  
quelqu'un d'autre.**

**Ne pas mettre sur un document trop  
d'informations avec trop de couleurs**

**IL FAUT CANALISER L'ATTENTION !**



## **2. COMPRENDRE POUR RETENIR**



Vous avez 10 secondes pour mémoriser les mots suivants :

Lampe

Ordinateur

Copie

Ecran

Fauteuil

Répertoire

téléphone



Quels étaient les mots ?



Quels étaient les mots ?

Lampe, Copie, Ordinateur, Fauteuil,  
Téléphone, Répertoire, Ecran



Vous avez 10 secondes pour mémoriser les mots suivants :

Eudémonisme

Ephélides

entéléchie

Emmétrape

Echauboulure

Exanthème

Entomophagie





Quels étaient les mots ?



## Quels étaient les mots ?

Eudémonisme, Entéléchie, Ephérides, Echauboulure  
Enthomophagie, Exanthème, Emmétrope



**Il est difficile de mémoriser un mot, une notion, un concept sans l'avoir compris.**



# **3. Mémoriser activement et se tester**



**- L' élève doit être actif pour apprendre.**

**ET**

**-Il doit alterner apprentissage et test immédiat et répété de ses connaissances.**

**- Un apprentissage se déclenche quand un signal d'erreur montre que la prédiction n'est pas parfaite.**

**Il faut donc se tromper pour apprendre !!!**



## PAS BON

- . **Relire** son cours avant un contrôle  
C'est bien pour le contrôle, mais peu efficace pour une rétention à long terme.
- . Utiliser les classiques **fiches de révision**  
Oui, elles permettent de mettre en évidence les notions importantes. Mais simplement les relire ne donne qu'une illusion de les retenir. Il faut s'interroger !



## BON

- . **Fiches de mémorisation** : l'élève se pose la question, réfléchit, répond et vérifie la réponse.
- . **Binômes d'interrogation** : avec un camarade, et par exemple en utilisant une fiche de mémorisation.
- . **Tests** : qui ne doivent plus être vus comme des techniques de contrôle, mais comme des entraînements à la mémorisation.
- . **Nombre d'applications numériques** proposent des tests (Quizlet, Anki, Mémovoc, Socrative, Kahoot, etc.).
- . **Toute question** que l'on se pose, et l'imagination ne manque pas pour trouver des modalités !

## A vos ardoises.....

- Inventez un jeu sur la leçon...

Bon ou pas bon ?

- Imaginez une évaluation...

Bon ou pas bon ?

- Lire la leçon ...

Bon ou pas bon ?

- Expliquez à quelqu'un ce que l'on a compris...

Bon ou pas bon

- Écoutez quelqu'un lui raconter la leçon.

Bon ou pas bon ?

- Imaginez des questions sur la leçon..

Bon ou pas bon ?



# Ce qui favorise les apprentissages :

- ◆ Des « retours » par un adulte ou entre élèves ( feed back) sur notre travail
- ◆ Récompense ( par exemple : regard des autres, « bravo ! »...)



- ◆ La conscience de progresser
- ◆ Le plaisir d'apprendre / jouer / s'amuser..)





## **4. Consolidider - Automatiser**



**Une notion doit être reprise 3 à 4 fois  
dans l'année scolaire pour être  
retenue sur du long terme.**

---

---

# Quelques idées pour consolider...

- **Construire vos fiches de mémorisation**
- **Faire des brouillons de révision ( quizz, jeux, évaluation, texte..)**
- **Utiliser son cahier de réactivation et refaire tout au long de l'année les quizz, exercices, jeux que l'on a construit seul ou en groupe.**
- **Utiliser des logiciels**
- **Réactiver les notions en début de cours**

**D'autres idées ? Tout est imaginable. Soyez créatif ! Faites vous confiance !**

**L'essentiel est d'être ACTIF face à sa leçon.**

---

---

**Résumons ...**

**4 règles pour mémoriser**



**1. L'ATTENTION**

**2. COMPRENDRE POUR  
RETENIR**

**3. MÉMORISER ACTIVEMENT ET  
SE TESTER**

**4. CONSOLIDER- AUTOMATISER**



**Sur votre placemate , notez  
trois choses que vous avez  
appris ce matin qui vous a  
étonné ?**

**Échangez avec vos camarades.**

---

---