

Séquence Je muscle mon cerveau

Séance 3 Je réinvestis mes connaissances



Après un contrôle, tu as souvent l'impression d'avoir **oublié** ce que tu as appris. C'est tout à fait **normal**.

Pourquoi ? Les informations sont alors enregistrées dans la **mémoire à court terme**. Une fois l'évaluation passée, le cerveau oublie ce qu'il a mémorisé.

Il est possible de stocker des **informations** dans la **mémoire à long terme**. Elles deviendront des **connaissances**. Et elles pourront être **réinvesties** lorsque tu le souhaiteras. Pense aux tables de multiplication que tu connais depuis l'école primaire et que tu utilises dans la vie de tous les jours (pour calculer le prix soldé d'un article que tu souhaites acquérir).

Comment faire passer des informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme ?



Se détacher du contexte d'apprentissage

Souvent, tu apprends ton cours dans un **seul lieu** (ta chambre par exemple) et lors d'un contrôle ou plus tard, tu auras des **difficultés** à te **remémorer** les informations que tu as pourtant apprises. Pourquoi ? Les informations apprises sont stockées avec le **contexte** (et donc le lieu!) d'apprentissage. Lors d'un contrôle qui se déroule dans un autre contexte (un autre lieu), la salle de classe, l'information apprise est plus difficile à récupérer.



Multiplier les contextes d'apprentissage. Apprends tes leçons au CDI, à la bibliothèque, dans la cuisine, en voiture, etc afin de ne plus être prisonnier d'un seul et unique lieu d'apprentissage.



S'entraîner plusieurs fois

Tu es admiratif devant un *dribble* (au football), un *ace* (au tennis) ou une arabesque (en danse classique). Tu penses que le sportif a un don ou alors que le geste est simple à exécuter. Ce serait trop facile. Les **entraînements** sont quotidiens, **répétitifs** et difficiles. Pour acquérir des connaissances et les réinvestir, la méthode est identique : s'entraîner.

Tu dois permettre à ton **cerveau** d'effectuer des **allers et retours** entre la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. Ainsi, ces allers et retours permettent à la mémoire à long terme d'accueillir des informations qui deviendront des connaissances.



Revenir sur ce que l'on a déjà appris. Pense à relire tes anciennes leçons, à réciter à haute voix tes cours et à les reformuler (aide-toi des 3QOCP). Refais à nouveau certains exercices pour ne pas oublier certaines règles mathématiques (les proportionnalités par exemple).