

Avant la technique, il y a la
méthode

Appliquez la science de la mémoire

Mini-checklist pratique

©amoilesstats

Betty Mourid St-Pierre

Introduction

3 méthodes validées pour mémoriser durablement.

La mémorisation durable n'est pas une question de talent.

C'est une question de méthode.

Voici les 3 leviers les plus puissants validés par la recherche scientifique.

1. La récupération active

(Roediger & Karpicke, 2006)

Ce que montre l'étude :

Les étudiants qui se testent retiennent significativement mieux à long terme que ceux qui relisent plusieurs fois.

Ne relisez pas passivement.

Fermez vos notes et posez-vous des questions :

- ☐ Écrivez ce dont vous vous souvenez
- ☐ Reformulez avec vos propres mots
- ☐ Expliquez à quelqu'un
- ☐ Créez vos propres questions

Plus vous récupérez l'information sans support, plus elle se consolide.

2. La répétition espacée

(Cepeda et al., 2006)

Ce que montre l'étude :

L'espacement des révisions améliore significativement la mémoire à long terme par rapport aux révisions concentrées.

Réviser à intervalles croissants :

- ☐ Jour 1
- ☐ Jour 3
- ☐ Jour 7
- ☐ Jour 14

Ne pas réviser le tout le même jour.

L'espacement renforce la mémoire à long terme.

3. Accepter l'effort cognitif

Ce que montre ce concept :

Les apprentissages qui demandent un effort plus important produisent une mémorisation plus durable.

Si c'est trop facile, ce n'est probablement pas optimal.

- ☐ Acceptez l'inconfort
- ☐ Évitez le multitâche
- ☐ Travaillez en sessions courtes et concentrées
- ☐ Supprimez les distractions

L'effort bien dirigé améliore la consolidation.

Comment l'utiliser cette semaine ?

Choisissez un seul chapitre ou un document.

Appliquez ces trois principes.

Observez la différence après 7 jours.

Références

- 1) Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). *Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention*. Psychological Science.
- 2) Cepeda, N. J., et al. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin
- 3) Bjork, R. A. (1994). *Memory and metamemory considerations in the training of human beings*.