

Mécanismes d'apprentissage



Attention, motivation, mémorisation, réflexion et imagination : c'est quoi et comment faire ?

Être attentif, apprendre, se motiver, réfléchir et imaginer sont des actes que nous effectuons quotidiennement. Ces situations se répètent des milliers de fois tout au long d'une année scolaire et des millions au cours des études... La connaissance des mécanismes d'apprentissage peut parfois faire toute la différence entre une scolarité sereine et un véritable calvaire !

Mécanismes d'apprentissage

L'attention

L'attention est au démarrage de tout apprentissage. Il faut donc prendre le contrôle de son attention pour améliorer ses performances.

- Elle doit être **motivée** et orientée (avoir un sens pour moi et les autres)
- Elle doit être **reliée** avec des choses que je connais déjà : connaissances ou expériences
- Elle doit **proposer un projet d'avenir** : s'imaginer dans l'avenir en train d'utiliser ses nouvelles connaissances à court, moyen et long terme.

Une personne motivée [attentive] réunit tous ces éléments :

- elle sait **pourquoi** elle écoute ou voit les choses qu'elle apprend,
- elle **relie** les nouvelles connaissances aux anciennes pour les ajuster et les améliorer
- et **s'imaginer**, déjà au moment où elle apprend, en train d'utiliser ses nouvelles connaissances.

La motivation

Une personne motivée **n'apprend pas passivement**, elle s'interroge, remet en cause, critique, expérimente, pose des questions, etc. Son mental est en mouvement.

Être motivé ne se décrète pas, **mais cela peut se travailler** :

- **Même si vous visez la Lune, Rome ne sait pas fait en un jour !** Il faut y aller **à petits pas**. il faut se fixer des **objectifs réalisables à court terme** (par exemple : ne plus faire ce genre de faute, augmenter sa moyenne d'un point,...). **Au fil du temps**, de vos réussites et de votre prise de confiance vous pourrez envisager des choses sur le plus long terme. **Soyez modeste au début !**
- il faut **apprendre à se connaître**, à identifier ses petits travers, à connaître ses modes de fonctionnement, ses habitudes, etc. et voir quelles choses je pourrais transformer pour réussir mieux. Dans cette perspective, il faut apprendre à se regarder, à s'écouter, à comprendre pourquoi on agit comme ci et pas comme ça.
- Il faut **envisager les choses de manière positive**, trouver ce qu'il y a d'intéressant pour moi ou pour les autres, pour aujourd'hui et pour demain. Imaginez-vous en train de réussir, de ressentir les effets positifs et de voir les améliorations,... **Le champion de ski préparant sa course mentalement s'imaginer en train de réussir** son parcours et d'améliorer ses performances... Ici, vous êtes dans **votre jeu vidéo personnel**, vous êtes le héros de votre propre vie, alors n'hésitez pas à **voir la vie en rose**.

La mémorisation

Notre mémoire est multiforme... Elle est sémantique (enregistre le sens, les idées), visuelle (du peintre), auditive (du musicien), motrice (de la danseuse), symbolique (du poète), numérique (du comptable), olfactive (du parfumeur), gustative (du cuisinier), tactile (du médecin qui ausculte), musculaire (du sportif), émotionnelle (du comédien),... **Les réseaux par lesquels on mémorise sont multiples.** Plus vous utilisez de **canaux différents** et plus vos expériences et connaissances seront **ancrées profondément** dans votre mémoire.

- Pour mémoriser il faut être animé par un **double projet** :
 - celui de **mettre en relation les choses nouvelles** avec celles que l'on connaît déjà. Il est donc important de bien comprendre ce que l'on apprend pour faire les bonnes associations dans notre mémoire.
 - et celui de **réutiliser plus tard nos connaissances nouvelles**. Ainsi, lorsque vous apprenez une leçon ou lorsque vous faites des exercices, il faut vous imaginer concrètement en train de réciter à l'oral et à l'écrit, au tableau ou sur une copie, en salle de cours ou lors d'un examen. **Il faut vous mettre en situation** de réutilisation de vos connaissances.
- Facteurs importants **d'accroissement de la mémorisation**
 - **Le sommeil** permet de **structurer et d'organiser** les informations dans votre mémoire. **Les pauses régulières** permettent également d'effectuer les **premiers rangements** et permet à votre attention de **rebondir**. Saviez-vous que vos connaissances s'améliorent après trois nuits de sommeil. Réviser et apprenez vos cours le plus tôt possible : un bon sommeil et quelques relectures feront le reste.

Mécanismes d'apprentissage

- **Les révisions régulières** permettent de conforter vos connaissances. Elles peuvent prendre des formes différentes : relecture, mise en schéma, discussion, classement, tableau de synthèse.
- **Comprendre** ce que l'on apprend. La meilleure façon de mémoriser, c'est d'essayer de bien comprendre : posez-vous des questions, faites des exercices, essayez d'expliquer clairement ce que vous avez compris, imaginez d'autres exercices, ...
- **Le multi-codage** : essayez de vous fabriquer des images, des sensations, des mélodies à partir de ce que vous apprenez. Un des secrets de la mémoire phénoménale des comédiens de théâtre est qu'ils mettent tous leurs sens en action pour mémoriser leur texte (le corps, les émotions, l'écoute, l'atmosphère,...).
- **Apprendre à hiérarchiser** pour mieux mémoriser. Dans ce cadre, il faut acquérir deux réflexes :
 - « Dégraisser » en feuilletant rapidement les pages du chapitre à apprendre, prendre le temps de repérer les différentes parties, avoir une vue d'ensemble et un schéma directeur. Cela vous permettra de **disposer d'une armature solide** sur laquelle vous pourrez **greffer toutes les autres connaissances**.
 - **Aller du général au particulier** : il faut **descendre lentement dans les détails** en reliant sans arrêt les faits les uns aux autres **et** en les situant exactement à l'intérieur du plan général. Il faut **prendre l'habitude** de hiérarchiser les idées principales et les idées secondaires.

La réflexion

Réfléchir d'accord, mais comment faire ? Réfléchir consiste simplement à **mettre en relation les données d'un problème avec vos acquis antérieurs**. Il y a donc **deux mouvements** mentaux différents.

1. **Mettre le problème sur orbite mental**. En l'absence de tous documents, il faut être capable de se redire ou de revoir clairement le problème. Comment faire ?
 - a. **Lire et comprendre** ce que l'on vous demande : ne pas confondre vitesse et précipitation. Même si vous êtes sûr de vous et que vous reconnaissez le problème au premier coup d'œil, **lisez le problème ou la consigne jusqu'au bout** : vous éviterez ainsi plus de 50% des erreurs généralement commises. Quel est le problème ? Quelles sont les données importantes ? Que me demande-t-on de faire ?
 - b. **Mettre le problème sur orbite mental**. Le problème est-il bien installé dans votre tête ? En êtes-vous sûr ? Avez-vous vérifié ? **Il faut pouvoir vous redonner mentalement toutes les données du problème (en l'absence de tout document)**. Si le problème est long ou difficile, essayez de dégager les informations importantes, de faire un croquis, de noter quelques données,...
2. **Mobiliser ses expériences et ses connaissances** pour comprendre et analyser le problème. Une fois que le problème est sur orbite mental, il faut le mettre en relation avec ce que vous connaissez déjà. Mais comment faire ?
 - a. **Posez-vous des questions** du genre : est-ce que je connais un exemple du même genre ? y-a-t-il des règles ou des méthodes applicables ? Qu'est-ce qui dans mes expériences ou dans mes connaissances pourrait me permettre de résoudre ce genre de chose ? Y a-t-il un exemple concret sur lequel je pourrais m'appuyer ? Y a-t-il un mode d'emploi pour résoudre ce type de problème ? Y a-t-il une chronologie ?
 - b. **Faites des aller-retour** entre vos connaissances et le problème.

L'imagination

L'imagination est un puissant moyen pour apprendre et comprendre. Ne restez pas enfermé dans l'école. **Donnez un avenir à vos connaissances** dans d'autres lieux, dans d'autres temps, avec d'autres personnages.

Pour apprendre, vous devez avoir le souci de **reproduire et** celui de **transformer**. Il ne faut pas s'enfermer dans un modèle particulier, il faut combiner les modèles :

- **L'aliénation au modèle à apprendre**. Ici, on cherche à **reproduire** pour bien comprendre. Le modèle est central et les **aspects personnels sont négligés** : **apprendre les choses telles qu'elles sont données**.
- **L'imagination au pouvoir**. Ici, on cherche à **transformer** pour bien comprendre. On cherche à accommoder le modèle par **rapport à soi**, ses expériences, ses valeurs, etc.

Il existe quatre processus (au moins) pour améliorer sa capacité à imaginer :

Mécanismes d'apprentissage

1. **La métaphore** : la pensée métaphorique consiste à **faire des analogies avec ce que vous connaissez déjà**. Elle **rend l'insolite familier** en tissant des liens avec des objets apparemment distincts. Exemple la métaphore du bureau ou du cerveau pour représenter le fonctionnement d'un ordinateur.
2. **Le projet mental** : il consiste à **projeter devant soi ses connaissances**, à les mettre en œuvre par la pensée. Exemple : préparation d'un oral en anticipant mentalement les lieux, les questions, l'atmosphère, les réactions,...
3. **Le jeu de rôle** vous permet de **vivre une situation impliquant à la fois votre mental et votre corps**. Comme pour un acteur, pour réussir votre rôle vous devez :
 - a. vous préparer mentalement à être un autre personnage ou vous plonger dans une situation particulière
 - b. vivre la situation
 - c. décortiquer et analyser ce qui s'est passé afin d'améliorer vos performances.
4. **Le voyage imaginaire** déclenche une mémorisation et une compréhension à un niveau viscéral plus profond. Il existe deux formes de voyage imaginaire :
 - a. **Observateur** : **je suis le simple observateur d'une situation**. Je peux m'imaginer une ville au moyen âge, ressentir les odeurs, croiser des personnages, ou encore suivre Napoléon sur le champ de bataille
 - b. **Sujet** : **je peux également m'identifier à un personnage ou devenir un objet**. Je peux être Napoléon préparant une bataille ou se lançant à l'assaut des Russes. Je peux également être une équation et essayer de ressentir son équilibre comme si j'étais une balance,...

Selon l'une ou l'autre forme de voyage, vous ne ressentirez pas et n'apprendrez pas la même chose, mais votre voyage vous aura permis d'enrichir et d'ancrer vos connaissances dans les réseaux de votre cerveau.