

# L'utilisation des notes, entre le meilleur et le pire

Avoir pris activement et efficacement des notes est très précieux mais c'est surtout la suite, l'utilisation et le traitement des notes, qui est décisif pour l'apprentissage.

Des notes explicites, structurées et bien présentées constituent le support incontournable de l'apprentissage à condition qu'elles soient rapidement réactivées et traitées. Sinon elles vont très vite partir en fumée et se dissiper dans le puits sans fin de l'oubli.

L'information donnée en cours ou dans une conférence est très volatile car son impression dans la mémoire est peu durable. Tout l'enjeu consiste donc à transférer l'essentiel de ces notes dans la mémoire à long terme pour éviter leur dissipation et leur oubli rapides.

## La lutte contre l'oubli, une course contre la montre

### - L'oubli est rapide

La « mémoire à court terme » ne stocke qu'un nombre limité d'informations pendant une durée brève (30 s.). En revanche, la « mémoire à long terme » peut conserver durablement beaucoup d'informations à condition que soit organisé ce passage du court terme au long terme et que la « mémoire à long terme », notre « disque dur », fasse l'objet de multiples réactivations.

### - L'oubli est sélectif

Nous mémorisons mieux certaines phrases d'un cours ou d'un exposé, en particulier le début (la fatigue n'est pas encore là) et la fin (la libération de l'attention est proche). C'est pourquoi il vaut mieux des séquences d'enseignement et des séquences de travail courtes et efficaces.

### - L'oubli est croissant

L'oubli croît rapidement avec le temps (il ne reste plus que 25 % des informations initialement stockées, au bout d'une journée) et avec le nombre d'éléments à mémoriser (la mémoire se sature). Il ne suffit donc pas d'apprendre une seule fois un cours pour le savoir.

Cette course contre l'oubli, ce travail d'augmentation de la capacité de stockage sera obtenu par les répétitions d'intégration, les relations logiques, la synthèse d'informations contenues dans un graphique ou les relations entre connaissances déjà stockées (à la façon d'un livre clairement identifié par son thème ou son auteur et replacé là où il doit aller dans la bibliothèque). Ne pas oublier l'utilisation de la mémoire visuelle qui permet souvent de « fixer » figures, graphes et structure des pages d'un cours ou d'un livre.

## La réactivation rapide

N'oubliez pas que la mémoire se développe, s'entraîne, s'éduque et se réactive.

Revoyez vos notes, même très rapidement, le jour même. Cette révision rapide comporte 5 opérations successives :

- ordonnez la structure du texte si elle n'est pas apparente
- clarifiez, encadrez, déterminez les mots clés
- rectifiez ou complétez les notes en consultant des ouvrages ou les notes d'un camarade
- associez les idées entre elles ou ce qui est nouveau à ce qui est déjà connu et fixé dans la mémoire à « long terme »
- Faites des schémas et/ou des résumés pour mobiliser mémoire visuelle et/ou auditive.

## Les réactivations ultérieures

Elles serviront à assurer la mémorisation à long terme, à fixer les connaissances et à capitaliser les efforts antérieurs.

Pour rentabiliser vos notes personnelles, pour tirer le meilleur parti du travail antérieur, la règle d'or consiste à réviser vos notes par réactivations multiples après 1 jour, 3 jours, 1 semaine, 3 semaines. Si cette chasse au « gaspi » vous paraît un peu inaccessible, dites-vous bien que l'effort ne sera pas aussi extravagant que vous le pensez :

- les réactivations successives demandent de moins en moins de temps ;
- les réactivations sont de plus en plus efficaces et la mémoire vous revient de plus en plus vite.

Après cette inscription dans la mémoire à long terme il vous suffira d'une modeste ration d'entretien et vous aurez toutes les chances de pouvoir mobiliser vos connaissances de façon efficace dans les exercices, les problèmes et les examens sans la panique du dernier moment !\_•

## Le cerveau, siège de la mémoire

- Le cerveau primitif, siège de l'émotion
- Le cerveau supérieur ou cortex, siège de la volonté, de l'attention et de l'action, organisateur de la communication.
- Les neurones et les connexions, commandent le traitement de l'information et jouent un rôle majeur dans le stockage et l'utilisation des connaissances.

- Les deux hémisphères, le gauche siège de la logique, de l'analyse, du langage ; le droit, siège de la synthèse, de l'intuition, de l'imagination.

## Les phases de la mémorisation

**La mémorisation immédiate** : registre de l'information sensorielle (0,1 à 0,5 s), sans tri ni mise en forme.

**La mémorisation à court terme** :

- filtre l'information sensorielle et la transforme en un signal acoustique (20 à 30 s),
- se réactive par l'autorépétition de maintien,
- correspond à un « encodage » personnalisé,
- stocke davantage dès qu'il y a structuration

**La mémorisation à long terme** :

- stockage durable grâce à un temps d'accommodation de 5 à 10 s
- la mémorisation volontaire est plus durable (attention + concentration). Elle nécessite structuration, mise en relation, utilisation d'images mentales et de la répétition d'intégration.

### Quelques conseils de plus....

Le travail personnel que vous mènerez pour l'utilisation active de vos propres notes de cours est fondamental et personne ne peut le faire à votre place. Lui seul vous permettra de structurer et de stabiliser le contenu d'enseignement dispensé. A côté des acquisitions nécessaires n'oubliez pas cependant que l'utilisation du livre constitue un complément efficace et performant.

Votre livre est un outil de travail personnel très précieux mais c'est aussi un instrument d'approfondissement irremplaçable : il vous permet de vous entraîner régulièrement, de mieux connaître les obstacles conceptuels que vous devez surmonter, de l'utiliser comme outil de tests pour mieux vous auto évaluer, de disséquer la méthodologie de résolution de problèmes.

### Savez-vous que.....

L'enseignement oral, où se conjuguent perception auditive et perception visuelle, est un mode privilégié de stockage d'informations. Nous retenons 10 % de ce que nous lisons, 20 % de ce que nous entendons, 30 % de ce que nous voyons mais 70 % de ce que nous écrivons après avoir vu et entendu.

C'est dire que l'activité de prise de notes, qui capte par l'écriture cette information à la fois vue et entendue, est précieuse.

### Le secret des meilleurs ...

Un moyen efficace de retenir et de structurer est de faire des évocations mentales. Il ne suffit pas de percevoir pour comprendre et mémoriser il faut aussi se réapproprier mentalement le message perçu, en faire une évocation mentale personnalisée.

De pareilles évocations peuvent être faites immédiatement à la sortie du *cours*, par exemple dans le bus, ou encore dans l'attente du cours suivant mais également lorsqu'on vient de lire un article de journal ou de voir une émission de télévision.