

La récupération en mémoire - élément sous-estimé de la mémorisation

La mémorisation se structure en trois étapes :

- l'encodage,
- le stockage et
- la récupération de l'information.

Bien souvent, l'étape qui pose problème est la dernière : la récupération en mémoire.

L'encodage correspond à l'entrée de l'information dans la mémoire. On a besoin d'avoir entendu ou vu pour se souvenir. Le stockage correspond au maintien de l'information en mémoire. Il est intéressant de constater qu'il n'est pas nécessaire de penser en permanence à une information puisqu'elle est quelque part en attendant d'être utilisée. Enfin, la récupération correspond à l'utilisation de l'information. Elle consiste à tenter de faire revenir à la conscience, à exprimer une information qui est stockée quelque part. C'est cette étape qui est primordiale dans le processus d'apprentissage et qui peut faire défaut à de nombreux apprenants. Les étudiants ne comprennent pas toujours très bien pourquoi ils ont échoué à un examen alors qu'ils ont passé de nombreuses heures à étudier. Lorsqu'on garde à l'esprit le modèle ci-dessus, on comprend que les étudiants passent beaucoup de temps à encoder de l'information mais peu à récupérer cette information. Il est alors essentiel de pratiquer la récupération en mémoire.

Accompagner les étudiants à mieux mémoriser leurs apprentissages

Il est intéressant de constater que les enseignants passent beaucoup de temps à peaufiner leur enseignement : choisir les théories présentées, les vidéos ou exemples qui vont leur permettre d'illustrer le contenu de leur cours. Il serait toutefois tout autant important (ou même plus important) qu'ils déterminent de quelle façon ils vont permettre aux étudiants de récupérer l'information de leur mémoire... Il n'est pas suffisant que les enseignants posent des questions à la classe de temps à autre car cela ne permet qu'à quelques étudiants de le faire. Il est essentiel de réaliser des activités dans lesquelles tous les étudiants vont pouvoir être actif. On peut alors leur demander de ré-expliquer un élément du cours à un autre étudiant

ou alors de répondre à des questions en classe par écrit (que ce soit des questions à choix multiple, questions courtes ou mêmes des questions à développer)

Une autre façon d'optimiser l'apprentissage des étudiants est de leur enseigner les méthodes d'apprentissage qui fonctionnent de façon efficace et durable. Dans le cadre de mon cours « Human Behavior and Performance », j'enseigne aux étudiants ce que la psychologie peut nous apprendre sur le succès professionnel et académique. Je consacre 2 heures sur les techniques de mémorisation qui fonctionnent, comme la récupération en mémoire. Ce cours est essentiel car il pose les jalons pour un changement dans la façon dont les étudiants apprennent. Je leur montre également la force de cette méthode en apprenant les prénoms des 250 étudiants que j'ai en cours. Pour ce faire, j'étudie le trombinoscope avec les noms et les photos des étudiants et je me force à utiliser les prénoms quand les étudiants entrent dans la classe ou lorsqu'ils souhaitent poser une question. Cela fonctionne très bien puisque je parviens à mémoriser tous les noms des étudiants après 1 ou 2 semaines.

Pour aller plus loin :

Agarwal, P. K., & Bain, P. M. (2019). *Powerful teaching: Unleash the science of learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.