



Sciences & éthique

Comprendre ce que l'on apprend permet de mieux s'en souvenir

Sophie Portrat
*Maître de conférences
 au LPNC (laboratoire
 de psychologie
 et neurocognition)*

Pour mémoriser, on peut soit apprendre par cœur en répétant, soit créer des liens à partir d'informations déjà connues. Mais ces deux formes de mémoires ne sont pas si différentes : dans les deux cas, il s'agit d'un encodage d'information directe. Effectivement, à long terme, l'information peut être stockée dans une mémoire sémantique, qui correspondrait aux connaissances « par cœur », ou dans une mémoire procédurale, qui correspondrait aux « recettes ». Toutefois, faire une distinction complète entre les deux n'a pas beaucoup de sens : l'une alimente l'autre et vice versa. Le

passage d'un stockage de court au long terme est une question de répétition, d'attention portée, de but poursuivi et de type d'information. Dans tous les cas, l'élaboration de l'information, c'est-à-dire comprendre ce que l'on apprend, permet une meilleure mémorisation. L'espacement entre deux rappels du souvenir est aussi important. Si on apprend intensivement par cœur la veille d'un examen par exemple, ces informations seront vite oubliées. Mieux vaut s'y prendre avant pour pouvoir réviser plusieurs fois de façon espacée dans le temps. Cela est vrai lors d'apprentissages de connaissances et d'apprentissages moteurs. Ces derniers peuvent être mieux retenus sur le long terme car ils bénéficient d'un double codage : on peut retenir la gestuelle et la description du mouvement.

**Recueilli par
 Audrey Dufour**