

## « Va réviser ! »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



### LE MOIS DE JUIN...

L'HEURE EST PRESQUE AUX VACANCES POUR CERTAINS, MAIS POUR D'AUTRES LA PERIODE DES REVISIONS A COMMENCE.

Vite, toujours plus vite, pas le temps de trainer, la fin d'année est là et avec elle le sprint final est lancé ! Dossiers à classer, fiches à travailler, examen à réussir... La ligne d'arrivée est imminente et avec elle, son lot d'enjeux, d'échéance, d'examen et de révisions. Et de peurs ! Peur de ne pas y arriver, peur de réussir, peur de ne pas être à la hauteur, peur d'être déçu ou de décevoir les autres ...

**REVISER, D'ACCORD, MAIS EN COMPRENDRE LE SENS D'ABORD.  
REVISER C'EST VOIR A NOUVEAU... MAIS ENCORE FAUT-IL AVOIR VU UNE PREMIERE FOIS !  
COMMENT SAVOIR SI CETTE CONNAISSANCE EST DEJA EN MEMOIRE ?  
ET COMMENT ETRE SUR DE PARVENIR A LA RECUPERER LE JOUR J ?  
QUE SIGNIFIE APPRENDRE ? REVISER ? ASSIMILER ? S'APPROPRIER DES CONNAISSANCES ?**

La mémoire est un outil incroyable de notre cerveau. Nous savons bien plus de choses que nous ne le pensons et parfois l'inverse est vrai, nous croyons savoir alors que nous ne savons pas vraiment. Devenir pilote de sa mémoire, savoir engager des stratégies de mémorisation efficaces, mieux se

connaître pour mieux apprendre, tout cela active des compétences cognitives dites transversales c'est-à-dire applicables quelques soit le contenu des connaissances à apprendre. Pour faire plus chic, plus « stylé », comme disent les ados, il faudrait parler de *soft skills*, pour parler de toutes ces compétences qui vont faire la

différence : réguler son stress et ses émotions, comprendre comment les apprentissages se font et le rôle du cerveau, s'entraîner à mettre en place des stratégies compétentes, aiguïser son attention, sa concentration, piloter sa mémoire ...

Ces compétences transversales sont rarement transmises et très peu explicitées à l'école. Les parents sont également bien souvent démunis pour les transmettre à leur enfant. Eux-mêmes, qui leur aurait appris ? Les enfants n'en ont pour la grande majorité absolument pas conscience. Et pourtant, ce sont bien ces compétences transversales qui vont déterminer la qualité et l'efficacité de ces temps de révision.

Les compétences transversales peuvent être les principales sources d'inégalité entre les élèves : certains vont réviser quelques heures et seront prêts et efficaces lors de leur examen. D'autres vont passer des jours entiers devant leur cahier pour finalement ne retenir que partiellement toutes ces connaissances...

Et si nous commençons par expliquer simplement à nos enfants comment marche leur cerveau. En devenant expert de leur cerveau, les enfants deviennent pleinement conscients des rouages invisibles de l'apprentissage. Au lieu de subir leurs révisions, ils en deviennent pleinement acteurs.

C'est ce que nous propose la psychoéducation : élucider les mystères des neurosciences pour les rendre accessibles aux plus jeunes.



La mémoire est trop souvent représentée comme une immense bibliothèque. À l'image de notre commode de chambre, la mémoire serait organisée avec de grands tiroirs dans lesquels seraient rangées, plus ou moins bien, nos connaissances : un tiroir pour les math, un tiroir pour l'histoire, un tiroir pour la SVT...

Il s'agit là d'une fausse croyance qui va engendrer de bien mauvaises stratégies d'apprentissage...

La mémoire est bien plus complexe et puissante qu'une vulgaire commode !

La mémoire doit plutôt être comparée à un réseau. Un immense réseau de connaissances interconnectées entre elles. À l'image du réseau internet, les connaissances sont liées, interreliées, et pour retrouver une connaissance je peux emprunter des centaines de chemins, de liens possibles. C'est exactement le principe

de l'association libre des pensées. Si je vous dis le mot « pomme », des centaines d'idées vont apparaître dans votre champ de pensée, parce qu'à partir de l'évocation d'une connaissance, s'ouvrent et s'activent des myriades de liens possibles à d'autres connaissances, d'autres souvenirs, d'autres contenus de pensée. Et le cerveau sélectionnera les liens les plus probables pour que vous vous souveniez ce qu'est une « pomme ».

Et voilà ! Mieux se représenter la mémoire humaine permet déjà de mieux comprendre comment faire pour mieux apprendre. Car oui, si la mémoire est un réseau immense de connaissances interconnectées, alors apprendre revient à créer de nouveaux liens. Pour apprendre du nouveau, il faut le relier à l'ancien. Apprendre, c'est créer des liens.

Mais le cerveau a besoin de place. Notre boîte crânienne n'est pas élastique ! Alors, la mémoire efface vite, trop vite parfois... La mémoire va trier constamment et effacer toutes nouvelles informations considérées comme inutiles. Comment fait-elle notre mémoire pour considérer le degré d'utilité d'une information ? Elle va en juger d'après son occurrence, sa fréquence d'apparition. Si je ne repasse pas plusieurs fois sur l'information nouvelle, sur la connaissance fraîchement reliée au reste, le cerveau va considérer que nous n'en avons pas besoin et va l'effacer.

La différence entre apprendre et réviser est élucidée ! Apprendre, ce n'est pas réviser. Apprendre et réviser sont deux processus en mémoire bien distincts et sont nécessaires à notre cerveau pour réellement stocker à long terme une information.

Pour expliquer ces mécanismes à l'enfant, nous utilisons souvent une image : L'image de la jungle. Utiliser la mémoire, c'est comme se frayer un chemin dans la jungle.

Au départ, je dois tracer le chemin, je passe à cet endroit pour la première fois alors le sentier est petit, la végétation est dense et va vite repousser. Et puis si je passe plusieurs fois sur ce sentier, je vais agrandir l'espace pour y cheminer. Le sentier va devenir de plus en plus fluide et praticable, je pourrai d'ailleurs y marcher plus vite, être plus rapide.

C'est exactement ce qui se passe d'un point de vue neuronal lorsque nous sommes en train d'apprendre. L'apprentissage, c'est la création d'un nouveau chemin électrique dans notre cerveau, la connexion entre plusieurs neurones qui est en train de s'opérer. Si je révise, c'est-à-dire si je repasse sur ce chemin électrique à nouveau, il deviendra peu à peu une autoroute ! Le jour de mon examen, l'électricité circulera facilement, j'accéderai sans embouteillage à toutes mes connaissances !