

# La méthode Feynman

*Si vous ne pouvez pas l'expliquer simplement, vous ne l'avez pas compris*

---

## L'ESSENTIEL

La méthode Feynman, nommée d'après le physicien Richard Feynman, consiste à vérifier sa compréhension en expliquant une notion avec des mots simples, comme à quelqu'un qui n'y connaît rien. Elle tient en quatre étapes : choisir la notion, l'expliquer à voix haute sans jargon, repérer les endroits où l'explication se bloque et retourner au cours sur ces points précis, puis reformuler à l'aide d'une analogie. C'est l'un des tests de compréhension les plus rapides et les plus impitoyables qui existent.

- Quatre étapes : choisir, expliquer simplement, repérer les trous, simplifier.
- Le jargon est interdit : chaque terme technique doit être remplacé par des mots du quotidien.
- L'endroit où l'explication hésite est exactement la partie du cours à retravailler.
- Idéale avant un oral, un Grand Oral ou un contrôle de notions.

## Les principes

### 1. Choisir la notion

On écrit son nom en haut d'une page blanche. Une notion à la fois : « la fonction dérivée », « le cycle de Krebs », « la séparation des pouvoirs ».

### 2. L'expliquer comme à un enfant

On rédige ou on dit l'explication complète avec des mots simples, sans recopier le cours et sans employer les termes techniques. Dès qu'un mot savant apparaît, il faut le traduire.

### 3. Repérer les trous et y retourner

Les blocages, les formulations floues et les « en gros c'est... » signalent précisément ce qui n'est pas compris. On retourne au cours sur ces points-là, pas sur le chapitre entier.

### 4. Simplifier et trouver une analogie

On réécrit l'explication en plus court, puis on cherche une comparaison juste. Une bonne analogie est la preuve que la structure de la notion est comprise.

## Exemple — Un exemple : expliquer la dérivée sans jargon

Un élève de première récite souvent « la dérivée est la limite du taux d'accroissement » sans savoir ce que cela signifie. Voici ce que donne le passage par la méthode.

- 1 Première tentative : « c'est la limite du taux d'accroissement quand  $h$  tend vers zéro ». Verdict : du jargon récité, aucune compréhension prouvée.
- 2 Traduction imposée : « c'est la vitesse à laquelle une quantité change à un instant donné ».
- 3 Blocage repéré : l'élève ne sait pas dire pourquoi on fait tendre  $h$  vers zéro. C'est là qu'on retourne au cours, cinq minutes, sur ce point unique.
- 4 Analogie finale : « le compteur de vitesse d'une voiture affiche la dérivée de la distance parcourue ». La notion est alors disponible pour un exercice — et pour un oral.

## Comment elle est utilisée en cours

### L'élève enseigne, le professeur écoute

Une partie de la séance est inversée : c'est l'élève qui explique au tableau. C'est le diagnostic le plus rapide qui existe, et souvent le moment où il comprend enfin ce qu'il croyait savoir.

### Préparation du Grand Oral et des oraux de concours

Le jury sanctionne le jargon récité. Obliger le candidat à expliquer sans vocabulaire technique, puis à réintroduire les termes justes, produit un oral clair et solide.

### Révision en autonomie entre deux séances

L'élève s'enregistre en expliquant une notion, puis s'écoute. Les hésitations donnent la liste exacte de ce qu'il reste à revoir.

### Matières à notions

Philosophie, SVT, sciences économiques et sociales, physique : partout où une définition apprise par cœur peut masquer une incompréhension totale.

## Pour qui ?

- Élèves qui « connaissent leur cours » mais s'effondrent dès qu'on reformule la question.
- Candidats au Grand Oral du bac et aux oraux de concours.
- Étudiants en prépa ou en licence face à des notions abstraites.
- Adultes qui doivent maîtriser un sujet pour le présenter.

## Ses limites, honnêtement

- Elle vérifie la compréhension, elle ne crée pas la connaissance : il faut avoir étudié le cours avant.
- Elle ne dispense pas d'apprendre les faits, les dates et les formules.
- Seul, on se pardonne facilement ses approximations : l'exercice vaut surtout face à un interlocuteur — ou à un enregistrement.
- Sur un chapitre entier, elle est chronophage : on la réserve aux notions clés et à celles qui résistent.

## Questions fréquentes

### Quelles sont les quatre étapes de la méthode Feynman ?

Choisir une notion et écrire son nom sur une page blanche ; l'expliquer entièrement avec des mots simples, sans jargon et sans recopier le cours ; repérer les endroits où l'explication hésite et retourner au cours uniquement sur ces points ; enfin reformuler en plus court et trouver une analogie juste.

### Pourquoi expliquer un cours aide-t-il à le comprendre ?

Parce que l'explication oblige à reconstruire la notion au lieu de la reconnaître. Un cours relu paraît familier ; un cours expliqué révèle immédiatement les articulations manquantes. C'est un test de compréhension, et en même temps une séance de récupération active — la technique de mémorisation la plus efficace mesurée par la recherche.

### La méthode Feynman est-elle utile pour le Grand Oral du bac ?

Oui, c'est l'un des meilleurs outils de préparation. Le jury repère instantanément le jargon récité. Obliger le candidat à tout expliquer sans vocabulaire technique, puis à réintroduire les termes exacts, produit un exposé clair, tenu, et robuste aux questions.

### Peut-on utiliser la méthode Feynman seul ?

Oui, à condition de s'enregistrer ou d'écrire l'explication : à l'oral et sans trace, on se pardonne ses approximations. L'exercice reste plus efficace face à un interlocuteur qui relance dès que l'explication devient floue.