

Ce que disent les sciences cognitives

Récupération active, répétition espacée, alternance : les trois leviers qui tiennent

L'ESSENTIEL

Trois pratiques dominent largement les autres dans la recherche sur l'apprentissage : la récupération active (se tester au lieu de relire), la répétition espacée (revenir sur une notion à intervalles croissants) et l'alternance des types d'exercices. À l'inverse, les deux méthodes les plus utilisées par les élèves — relire son cours et surligner — figurent parmi les moins efficaces. Reconstruire une révision autour de ces trois leviers fait généralement plus pour une moyenne que d'ajouter des heures de travail.

- Se tester sans notes est plus efficace que relire, à temps de travail égal.
- Espacer les révisions (J+1, J+3, J+7, J+21) fait durer la mémoire bien plus longtemps que tout réviser la veille.
- Mélanger les types d'exercices apprend à reconnaître quelle méthode appliquer — c'est ce qui manque le jour du contrôle.
- Ce qui semble facile pendant la révision est généralement inefficace : la difficulté ressentie est bon signe.

Les principes

La récupération active (testing effect)

Aller chercher une information en mémoire renforce sa trace beaucoup plus qu'une relecture. Concrètement : fermer le cahier et écrire tout ce qu'on sait, répondre à des questions, refaire un schéma de mémoire.

La répétition espacée

La courbe de l'oubli décrite par Ebbinghaus dès la fin du XIX^e siècle montre que l'essentiel se perd dans les premiers jours. Revoir brièvement à J+1, J+3, J+7 puis J+21 coûte moins de temps qu'un bachotage et tient jusqu'à l'examen.

L'alternance (interleaving)

Travailler des exercices de types mélangés plutôt qu'en blocs homogènes. Les résultats sont moins bons pendant l'entraînement, nettement meilleurs à l'évaluation : l'élève apprend à identifier la bonne méthode, pas à répéter la même.

L'élaboration et l'auto-explication

Se demander « pourquoi ? » et « comment cela se relie-t-il à ce que je sais déjà ? » transforme une liste de faits en réseau. Un cours relié se retient sans effort de mémorisation brute.

Le double codage

Associer un texte à une représentation visuelle (schéma, frise, carte) crée deux voies d'accès à la même information. Utile en SVT, en histoire-géographie et en physique.

Exemple — Ce qui ne fonctionne pas (et que tout le monde fait)

Les revues de littérature sur les techniques d'étude classent régulièrement les pratiques les plus répandues parmi les moins rentables.

- 1 Relire plusieurs fois : produit un sentiment de maîtrise sans trace mémorielle durable.
- 2 Surligner : utile pour trier, inefficace pour retenir si rien n'est fait ensuite du passage surligné.
- 3 Recopier son cours au propre : activité coûteuse en temps, quasi nulle en apprentissage.
- 4 Réviser toute une matière d'un seul bloc la veille : efficace pour le contrôle, inefficace deux semaines plus tard — donc catastrophique pour un examen final.

Comment elle est utilisée en cours

Les cinq premières minutes de chaque séance

Rappel sans notes de la séance précédente, à l'oral ou par écrit. Cela installe la récupération active comme une habitude et révèle immédiatement ce qui n'est pas passé.

Des fiches écrites en questions

Plutôt qu'un résumé à relire, l'élève produit des fiches sous forme de questions-réponses. Elles deviennent un outil de test, pas un texte de plus.

Un calendrier de reprises

Chaque notion travaillée est replacée à J+3, J+7 et J+21 dans le planning. Le bilan écrit envoyé après chaque séance sert de support à ces reprises.

Des séries d'exercices mélangés

À l'approche d'un contrôle, on cesse de travailler chapitre par chapitre : les exercices sont mélangés, comme le jour de l'épreuve.

Pour qui ?

- Élèves qui travaillent beaucoup pour des résultats décevants.
- Lycéens de première et terminale face au volume du bac.
- Étudiants de prépa et de licence qui doivent retenir sur un an, pas sur une semaine.
- Adultes en reprise d'études ou en préparation de concours.

Ses limites, honnêtement

- Ces techniques sont plus exigeantes que la relecture : il faut accepter une impression d'inconfort au début.
- Elles ne remplacent pas la compréhension : se tester sur un cours qu'on n'a pas compris n'apprend rien.
- La répétition espacée demande une organisation minimale — sans planning, elle reste une bonne intention.
- Les temps de reprise dépendent de la matière et de l'élève : les intervalles indiqués sont des repères, pas une loi.

Questions fréquentes

Quelle est la meilleure méthode pour mémoriser un cours ?

Se tester sans notes plutôt que relire. La récupération active — écrire tout ce dont on se souvient, répondre à des questions, refaire un schéma de mémoire — est la technique la plus efficace mesurée par la recherche, à temps de travail égal. Elle devient redoutable combinée à des reprises espacées à J+1, J+3, J+7 et J+21.

Pourquoi relire son cours ne suffit-il pas ?

Parce que la relecture crée un sentiment de familiarité que le cerveau confond avec de la maîtrise. Rien n'a été récupéré en mémoire : le jour du contrôle, l'information ne revient pas. Les revues de littérature sur les techniques d'étude classent la relecture et le surlignage parmi les pratiques les moins rentables.

Qu'est-ce que la répétition espacée ?

C'est le fait de revoir une notion à intervalles croissants plutôt qu'en une seule session. L'oubli est massif dans les premiers jours : de courtes reprises à J+1, J+3, J+7 puis J+21 coûtent globalement moins de temps qu'un bachotage et font tenir la mémoire jusqu'à l'examen.

Qu'est-ce que l'interleaving ?

C'est le fait de mélanger des exercices de types différents au lieu de les travailler en blocs. Les performances pendant l'entraînement baissent, mais les résultats à l'évaluation augmentent : l'élève apprend à reconnaître quelle méthode appliquer, ce qui est précisément la difficulté d'un contrôle ou d'un examen.