



# LA NÉCESSITÉ DE RÉPÉTER POUR LA MÉMORISATION

Le cerveau humain est fait pour oublier. En effet, le cerveau effectue un tri dans les informations qu'il reçoit et il ne conserve que les éléments qu'il estime importants

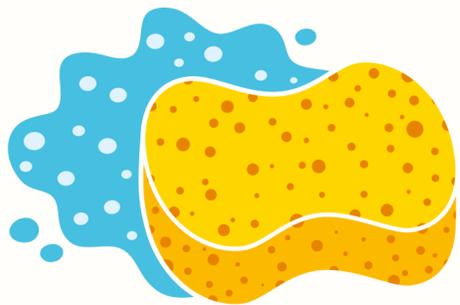
## La métaphore de la **bouteille**...

L'**éponge** représente le **cerveau** et l'eau dans la **bouteille** les **informations** à mémoriser. Si on verse d'un seul coup toute l'eau sur l'éponge, il y aura des **fuites** car l'éponge ne peut pas tout absorber d'un coup. En revanche, si on verse l'eau en plusieurs fois, l'éponge absorbera tout le liquide à chaque versée sans fuite.



[apprendre-reviser-memoriser.fr](http://apprendre-reviser-memoriser.fr)

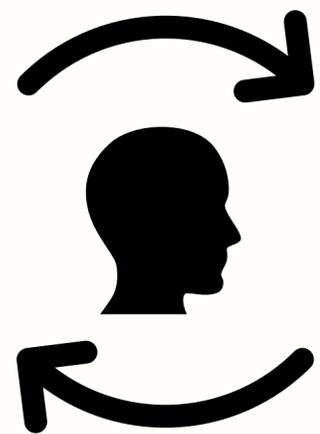
## ... et de l'**éponge**



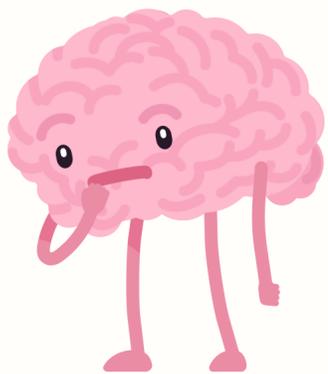
Si on ne verse pas d'eau sur l'éponge pendant un certain temps, elle se **desséchera** (comme si les informations supposées être mémorisées s'évaporaient du cerveau). Il apparaît donc nécessaire de **revenir à plusieurs reprises** et de manière **espacée** dans le temps sur une même information pour la fixer durablement dans la mémoire.

## Le travail de **réapprentissage**

Il est presque impossible d'acquérir des notions à long terme en ne les apprenant qu'une ou deux fois. L'essentiel est de reprendre une information **plusieurs fois, entremêlée** avec d'autres chapitres ou leçons en cours.



## L'**oubli** consolide la mémoire



Le temps à laisser s'écouler dépend des **contenus**, des **échéances** et des **besoins** personnels : suffisamment de temps pour que le travail ne devienne pas une répétition dénuée de sens, mais assez pour qu'un peu d'oubli ait pu se produire. **Oublier un peu entre deux sessions conduit à faire plus d'effort dans la session suivante.**