

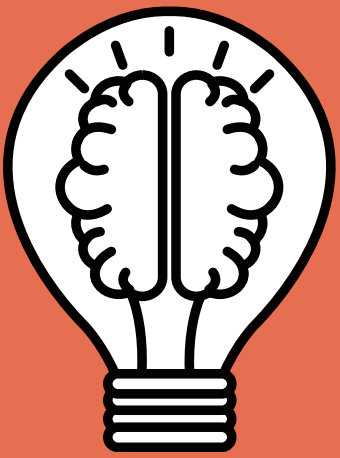
LES BÉNÉFICES DU SURAPPRENTISSAGE

(revoir plusieurs fois la même information, même déjà connue)

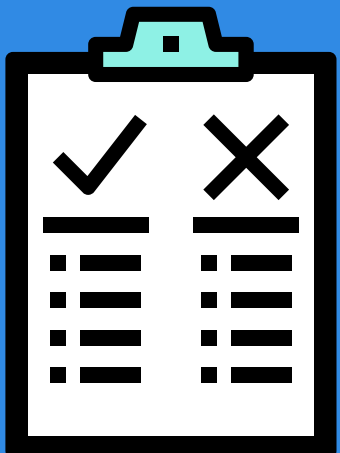
Tant que la connaissance n'est pas parfaite, le cerveau continue d'apprendre, même faiblement. Il faut **refaire des exercices sur des sujets déjà maîtrisés, se tester sur des éléments de leçon déjà étudiés** (se tester, c'est se poser des questions sans la leçon sous les yeux, pas se contenter de relire).



La **mémoire** est un système tourné vers le **futur** (et non le passé). La mémoire "envoie" une information dans l'avenir parce qu'elle a reçu le message que cette **information sera utile dans l'avenir**.



En répétant la même information **plusieurs fois**, à de **longs intervalles** (à J+1, J+7, J+15, J+30), nous aidons notre cerveau à se convaincre que cette information est importante et donc utile si bien qu'elle mérite d'être préservée.



Se tester régulièrement est l'une des meilleures stratégies d'apprentissage parce qu'elle force à **prendre conscience des erreurs**. Il vaut mieux alterner les périodes d'étude et de test que de simplement étudier en relisant une seule fois la veille ou l'avant veille.



Tant qu'il y a de **l'incertitude**, il y a de la surprise et des signaux d'erreur qui se propagent dans le cerveau. Dehaene, neuroscientifique, écrit : "L'incertitude agit comme une erreur virtuelle que nous aurions pu commettre et dont nous pouvons donc apprendre."



La répétition **automatise** les opérations mentales jusqu'à les rendre inconscientes et automatiques : c'est la **consolidation**.

apprendre-reviser-memoriser.fr