E-BOOK PREMIUM

Les mémoires au cœur des apprentissages

Comprendre comment les élèves retiennent, et ce qui fait vraiment la différence en classe



14	J+30	8	45
infographies	planning de réactivation	idées reçues décryptées	références vérifiées

PRP · Pôle Ressources Pédagogiques

Des ressources pensées par un enseignant spécialisé

EXTRAIT GRATUIT

Pôle Ressources Pédagogiques

SOMMAIRE

Bienvenue	Ce que ce guide va changer dans votre classe	**03**
Introduction	Une mémoire, ou des mémoires ?	**04**
Chapitre 1	Comprendre les systèmes de mémoire	**05**
Chapitre 2	Les stratégies qui marchent (et celles qui trompent)	**12**
Chapitre 3	Organiser la réactivation et favoriser le transfert	**21**
Idées reçues	8 neuromythes à déconstruire	**31**
Boîte à outils	Check-list de mise en œuvre et conclusion	**32**
Bibliographie	45 références vérifiées	**33**

Trois façons de lire ce guide

15’

Lecture express

Les encadrés « L’essentiel » de chaque chapitre et la check-list finale.

1h

Lecture action

Les chapitres 2 et 3, puis un rituel à tester pendant deux semaines.

\+

Lecture approfondie

Tout le guide et la bibliographie, pour aller plus loin ou nourrir un mémoire de Master MEEF.

BIENVENUE

Vos élèves comprennent en classe… et ont tout oublié la semaine suivante ?

Ce n'est ni de la paresse, ni un manque de mémoire. C'est le fonctionnement normal du cerveau quand un apprentissage n'est pas réactivé au bon moment, de la bonne manière.

Ce guide traduit cinquante ans de recherche en psychologie cognitive en gestes simples, utilisables dès lundi matin.

Avec ce guide, vous allez :

- **Identifier quelle mémoire est en jeu** quand un élève « bloque » : mémoire de travail, sémantique, épisodique, procédurale.
- **Comprendre pourquoi relire et surligner** donnent une illusion de maîtrise, et quoi faire à la place.
- **Planifier la réactivation sur 30 jours** grâce à un calendrier prêt à l'emploi.
- **Alléger la mémoire de travail** des élèves les plus fragiles : TDAH, troubles du langage, élèves d'ULIS.
- **Mettre en place** un cahier de réactivation, des fiches de révision efficaces et des rituels de 5 minutes.
- **Démêler les idées reçues** les plus répandues sur la mémoire.

Pour qui ?

Enseignants du 1er et du 2nd degré, enseignants spécialisés, AESH, étudiants en Master MEEF, orthophonistes, psychologues de l'Éducation nationale, formateurs et parents.

Qui a conçu cette ressource ?

Le Pôle Ressources Pédagogiques a été fondé en 2020 par un enseignant spécialisé, titulaire du CAPPEI et coordonnateur d'ULIS. Il conçoit et réalise lui-même l'ensemble des ressources. Chaque outil part d'un besoin rencontré en classe et s'appuie sur les apports des sciences cognitives.

> *Les apports de la recherche ne sont utiles que s'ils deviennent des gestes simples, applicables dans une vraie classe, avec de vrais élèves.*

1.1 La mémoire de travail : l'établi de la pensée

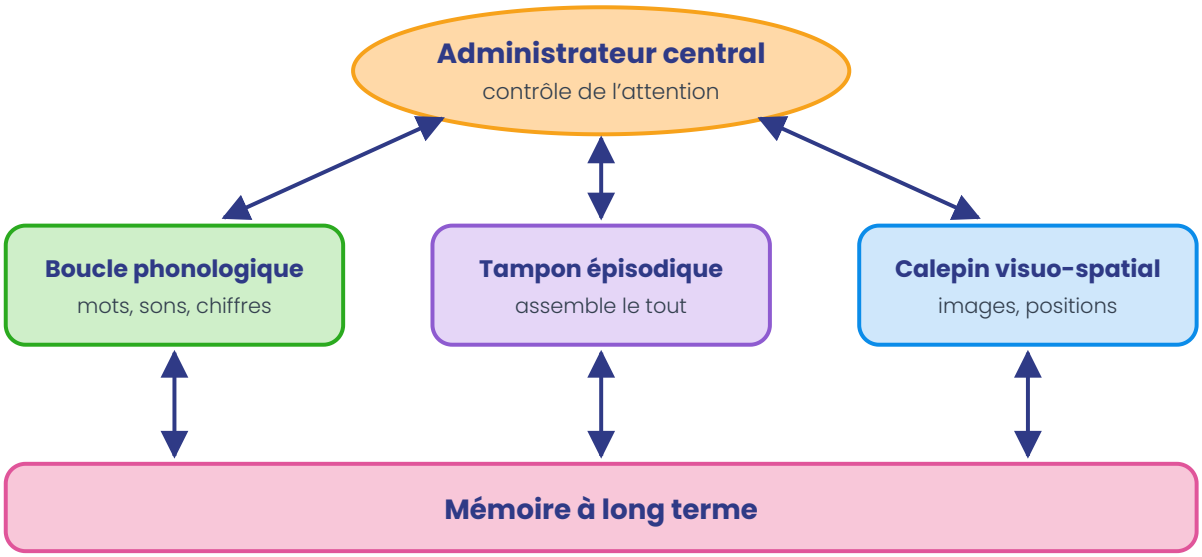
La mémoire de travail permet de garder des informations en tête tout en les manipulant. Elle est indispensable pour lire, résoudre un problème, suivre une consigne ou planifier.

COMPRENDRE

Sa capacité est **très limitée** : environ 4 éléments à la fois chez l'adulte (Cowan, 2001), moins chez l'enfant. Elle progresse nettement entre 4 et 15 ans (Gathercole et al., 2004).

Le modèle le plus connu est celui de **Baddeley et Hitch (1974)**, complété par **Baddeley (2000)**. Il distingue quatre composantes :

- **L'administrateur central** : le chef d'orchestre. Il sélectionne les informations utiles, coordonne les autres composantes et gère les doubles tâches.
- **La boucle phonologique** : maintient l'information verbale (mots, chiffres) par une répétition mentale. Sans répétition, la trace s'efface en 2 secondes environ.
- **Le calepin visuo-spatial** : maintient les formes, les couleurs, les positions, les trajets.
- **Le tampon épisodique**, ajouté en 2000 : il assemble les informations des autres composantes et de la mémoire à long terme en un épisode cohérent.



Le modèle de la mémoire de travail, d'après Baddeley et Hitch (1974) et Baddeley (2000)

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Deux techniques sortent nettement du lot : espacer et s'auto-tester

Dunlosky et ses collègues (2013) ont passé en revue dix techniques d'apprentissage parmi les plus utilisées. Leurs conclusions bousculent beaucoup d'habitudes.

Technique	Utilité	Ce qu'il faut en retenir
Pratique de récupération (s'auto-tester)	Élevée	La technique la plus robuste, à tout âge
Pratique espacée	Élevée	Réviser en plusieurs fois, à intervalles croissants
Pratique alternée (interleaving)	Modérée	Mélanger les types d'exercices
Questionnement élaboratif	Modérée	Se demander « pourquoi ? » pour relier aux acquis
Auto-explication	Modérée	Expliquer chaque étape de sa démarche
Résumé	Faible	Utile seulement si l'élève sait déjà résumer
Imagerie mentale pour un texte	Faible	Effets limités et variables
Relecture	Faible	Donne une illusion de maîtrise
Surlignage	Faible	Idem, sauf après un vrai travail de compréhension

Synthèse d'après Dunlosky, Rawson, Marsh, Nathan et Willingham (2013), Psychological Science in the Public Interest.

À RETENIR POUR LA CLASSE

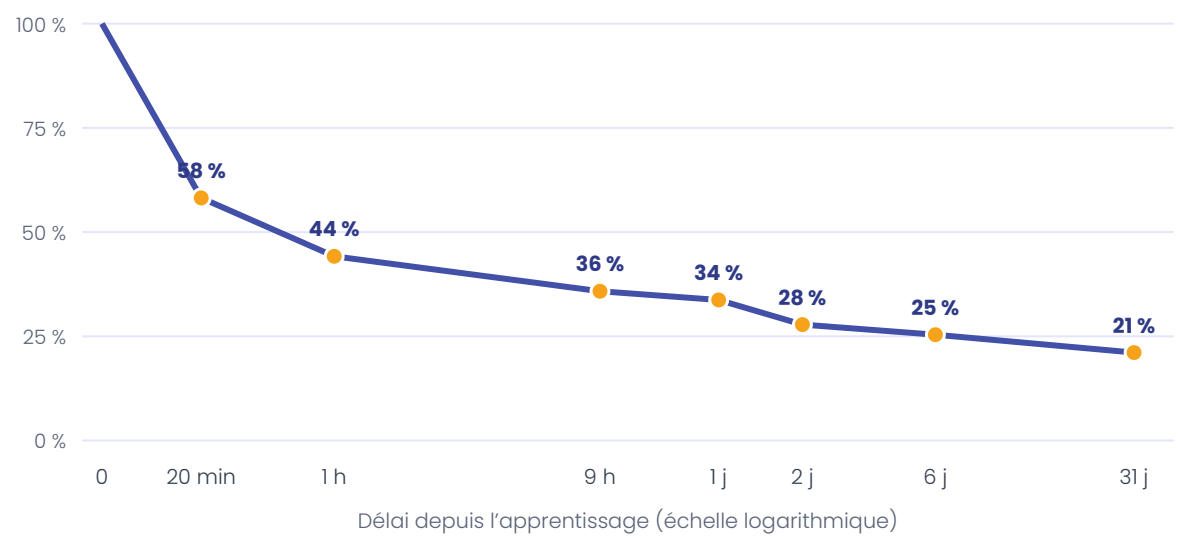
Les techniques les plus utilisées par les élèves, relire et surligner, sont parmi les moins efficaces. Elles **donnent l'impression de savoir**, parce que le cours paraît familier. Le reste de ce chapitre montre comment les remplacer.

2.1 La répétition espacée

On oublie vite au début, puis de plus en plus lentement. Chaque reprise ralentit l'oubli suivant.

COMPRENDRE

Hermann Ebbinghaus (1885) a mesuré son propre oubli de listes de syllabes sans signification. Au bout d'un jour, il ne conservait qu'environ un tiers du bénéfice de son apprentissage ; au bout d'un mois, environ un cinquième.



La courbe de l'oubli : pourcentage d'économie au réapprentissage, données d'Ebbinghaus (1885)

Ces chiffres concernent un matériel sans aucun sens : une notion comprise s'oublie moins vite, mais l'allure de la courbe reste la même. La méta-analyse de Cepeda et al. (2006) confirme l'effet d'espacement. Cepeda et al. (2008) montrent que l'intervalle idéal dépend de l'échéance : plus on veut retenir longtemps, plus les reprises peuvent être espacées.

IDÉES REÇUES

8 neuromythes à déconstruire

Certaines idées sur la mémoire circulent largement en formation et sur les réseaux, sans appui solide dans la recherche.

IDÉE REÇUE

« Chaque élève a son style : visuel, auditif ou kinesthésique. »

Aucune preuve qu'adapter l'enseignement à un style améliore les apprentissages (Pashler et al., 2008). C'est le contenu qui dicte le meilleur format.

IDÉE REÇUE

« On n'utilise que 10 % de son cerveau. »

Faux : l'imagerie cérébrale montre que toutes les régions sont actives, selon les tâches.

IDÉE REÇUE

« On retient 10 % de ce qu'on lit, 90 % de ce qu'on fait. »

Ces pourcentages, souvent présentés en pyramide, ne reposent sur aucune étude.

IDÉE REÇUE

« Relire sa leçon, c'est réviser. »

La relecture donne une illusion de maîtrise ; se tester est bien plus efficace (Dunlosky et al., 2013).

IDÉE REÇUE

« Si c'est facile, c'est que l'élève a appris. »

La réussite immédiate ne prédit pas la rétention à long terme (Soderstrom et Bjork, 2015).

IDÉE REÇUE

« Certains élèves n'ont pas de mémoire. »

Tous mémorisent. La mémoire de travail varie, mais les stratégies et l'organisation des reprises font une grande différence.

IDÉE REÇUE

« Les jeux d'entraînement cérébral boostent la mémoire. »

Les progrès restent limités aux tâches entraînées et ne se transfèrent pas aux apprentissages scolaires (Melby-Lervåg et Hulme, 2013).

IDÉE REÇUE

« Il y a des élèves "cerveau gauche" et "cerveau droit". »

Les deux hémisphères travaillent ensemble dans toutes les tâches complexes.

FIN DE L'EXTRAIT

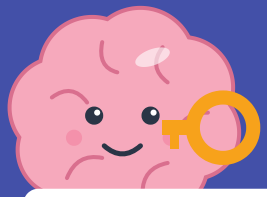
Envie d'aller plus loin ?

Cet extrait ne présente que 7 pages sur 35.

Dans l'e-book complet, vous retrouverez :

- La mémoire à long terme, ses différents systèmes et le modèle MNESIS
- Les 4 piliers de l'apprentissage de Stanislas Dehaene
- La pratique de récupération, la pratique alternée, l'élaboration et le double codage
- Le rôle du sommeil, de l'émotion et du rythme (modèle de Barrouillet et Camos)
- Le planning de réactivation J+1 → J+30 et la grille de reprise prête à afficher
- Le cahier de réactivation, la fiche de révision et la fleur lexicale
- L'évaluation par contrat de confiance et une séance type de 30 minutes
- Des adaptations pour les élèves à besoins éducatifs particuliers
- La check-list de mise en œuvre et 45 références vérifiées

Retrouvez l'e-book complet sur
www.poleressourcespedagogiques.fr



© 2026 Pôle Ressources Pédagogiques · Tous droits réservés.
Ressource gratuite · Partage autorisé en citant la source, sans modification ni usage commercial.

contact@poleressourcespedagogiques.fr
www.poleressourcespedagogiques.fr
@poleressourcespedagogiques

P R P
Pôle Ressources Pédagogiques