

# HOW WE LEARN

Benedict Carey

## LES IDÉES

### APPRENDRE COMME L'ON ARROSE SA PELOUSE

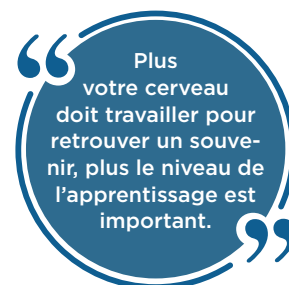


«Les gens apprennent au moins autant, et retiennent beaucoup plus lorsque les périodes qu'ils consacrent à l'apprentissage sont plus espacées. Maman a raison, un peu aujourd'hui et un peu demain est mieux que beaucoup en une seule fois. Et pas juste un peu mieux. Dans certains cas, **l'apprentissage espacé peut doubler la quantité d'information retenue sur le long terme.**» Organise ton temps d'apprentissage de la même façon que tu planifies l'arrosage de ta pelouse : un peu d'eau de temps en temps plutôt que toute l'eau en une seule fois. Pourquoi ? Car **entre chaque session, notre cerveau oublie une partie de ce que l'on a appris. Nous devons donc revoir et travailler un peu plus dur pour nous en souvenir. Faire cet effort supplémentaire est top pour permettre à notre cerveau de mieux retenir !**



### ATTENTION À L'ILLUSION DE FLUIDITÉ

Tu connais ce moment où tu te poses une question, tu regardes la réponse et te dis : «mais oui bien sûr, je le sais très bien...». Cette «**impression de savoir**» s'appelle l'«**illusion de fluidité**». C'est l'ennemi numéro 1 de l'apprentissage !! C'est notamment ce que l'on expérimente lorsque l'on relit rapidement nos notes avant un examen. D'une manière générale, plus il est simple de retrouver une réponse, plus il y a de risque que cette réponse ne soit pas retenue dans le long terme. **Une bonne méthode est par exemple de se tester souvent ... (-> idée n°3)**



### CREUSER PLUS POUR MIEUX IMPRIMER : L'AUTO-TEST



«Plus notre cerveau doit creuser profondément pour retrouver une information, plus nos chances de la retenir augmentent.» C'est assez simple et explique parfaitement les dangers de la fameuse illusion de fluidité. **Un moyen facile est donc de se tester régulièrement.** Par exemple maintenant :) Si tu le veux bien, arrête de lire immédiatement, ferme les yeux et essaie de te souvenir des deux premières idées. Évidemment, après deux minutes de lecture, c'est plutôt simple, mais **l'exercice est très puissant** lorsqu'il est appliqué à des sessions plus longues. **Creuser dans notre mémoire est assez inconfortable**, (surtout aujourd'hui où la moindre information est à portée de main) mais **c'est indispensable si l'on veut que cette information reste** quelque part dans un tiroir la-haut ;-)



### ENSEIGNER : LE MEILLEUR MOYEN D'Étudier

«L'action de deviner implique votre esprit de manière plus exigeante que la mémorisation directe et permet donc une impression bien plus puissante des bonnes réponses.»

«Vous ne connaissez pas parfaitement un sujet tant que vous n'avez pas été capable de l'enseigner à quelqu'un d'autre.» **Enseigner est la forme d'étude la plus efficace** (on en parle également [ici](#)). Tu viens d'apprendre quelque chose ? Prends l'habitude de l'expliquer à un ami, ton frère ou ton conjoint. **Lorsque l'on essaie d'expliquer ou d'enseigner, on construit différents chemins neurologiques qui améliorent fortement notre capacité à retenir.** C'est aussi un excellent moyen de **se rendre compte de ce que l'on ne sait pas**, ce qui nous donne l'occasion d'y revenir plus tard (hello apprentissage espacé) ! #optimisation :)

### UNE SIESTE POUR RENFORCER



Je ne le cache pas, je suis un fan (et grand adepte) de la sieste. J'avais adoré lire *Take a Nap, Change your Life* ([notes ici](#)), et je suis encore gâté avec ce livre. De nombreuses expériences montrent que **la sieste est un puissant moyen de renforcer notre apprentissage** (par exemple celle ci : on enseigne une classe à deux groupes d'enfants. Puis on leur donne un test. Le groupe qui a fait une sieste entre la classe et le test ont des résultats 30% supérieur à l'autre groupe). C'est plutôt sympa de **laisser notre subconscient consolider tout ce que l'on vient d'apprendre pendant que l'on se repose** non ? :)