

MIEUX-ÊTRE

# Apprendre à apprendre

Apprendre efficacement et intelligemment, d'accord, mais comment s'y prend-on ? Être curieux de tout et tirer les enseignements de ses erreurs sont les deux préalables essentiels pour acquérir une méthode infaillible.

Par Laurent Gajac(\*) – [contact@conseiletservices.fr](mailto:contact@conseiletservices.fr)

## 1) Apprenez à apprendre !

Il existe un certain nombre de découvertes scientifiques qui peuvent vous aider à mieux apprendre que ce soit dans le domaine de la mémoire, du sommeil ou encore de l'attention.

## 2) Apprenez à faire attention !

Concentrez-vous sur ce que vous essayez d'apprendre, ne vous laissez pas distraire ! Il y a un système dans votre cerveau qui s'appelle « l'attention exécutive » qui vous permet de sélectionner ce que l'on appelle une ligne de pensée. Exemple : dans l'apprentissage de la musique, il est préférable de travailler sur votre instrument pendant quelques minutes par jour et vous concentrer totalement sur cette activité, et j'insiste sur le fait que cela doit être pratiqué tous les jours parce que tous ces apprentissages ne viennent pas en une seule fois.

S'il y a une découverte vraiment fondamentale des sciences cognitives, c'est qu'il vaut mieux « distribuer l'apprentissage que le regrouper en une seule fois ». Si l'on a deux heures d'apprentissage, il vaut mieux un quart d'heure pendant huit jours qu'une seule fois deux heures.

## 3) Explorez !

On n'a pas de curiosité pour les choses que l'on connaît déjà, c'est rasoir. On n'a pas de curiosité non plus pour les choses qui sont trop difficiles à apprendre. Encouragez votre curiosité naturelle pour qu'elle s'oriente naturellement vers ce que vous êtes capable d'apprendre.

## 4) Expérimentez !

Posez des questions, mettez en pratique et surtout acceptez de vous tromper car l'erreur est une part absolument indispensable de l'apprentissage. Ne soyez pas impatient non plus car la consolidation des acquis se fera jour après jour. Et pour finir, répétez : revenez chaque jour sur ce que vous avez appris car c'est avec des répétitions espacées que la rétention en mémoire sera la meilleure.

## 5) Reposez-vous !

Dormez profondément et suffisamment longtemps car pendant que vous dormez votre cerveau continue de travailler et consolide les apprentissages. Ce n'est pas du temps perdu, c'est du temps d'apprentissage !

## La mémoire des enfants

Notez qu'en tant que parents, vous avez un rôle fondamental dans l'augmentation, l'enrichissement de l'environnement cognitif de votre enfant. Le cerveau de l'enfant est une machine à apprendre extraordinaire, donc fournissez à ce super cerveau un environnement

extrêmement enrichi. Et enrichi notamment en parole.

Votre première attention sera de parler à vos enfants ; ne soyez pas avec (dans) votre téléphone portable pendant une demi-heure alors que votre enfant dans les transports en commun regarde par la fenêtre et ne fait rien de particulier. Utilisez un vocabulaire de haut niveau qui le tire vers le haut, parce que c'est de ce dialogue avec vous que l'enfant tirera le maximum de son potentiel dans le domaine du langage.

Les jouets ou challenges que vous lui donnez ont leur importance, même s'ils sont parfois très simples, comme fabriquer une tour de Kapla (1) qui est plus haute que lui ! C'est une occasion d'apprendre comment se comportent les objets et comment comprendre la physique plus tard. Car comme l'a écrit Victor Hugo : « *Les enfants ont la mémoire courte, mais ils ont le souvenir rapide.* »

Cet article fait référence au livre de Stanislas Dehaene, *Apprendre !* aux éditions Odile Jacob (2018). L'auteur est neuroscientifique et président du Conseil scientifique de l'Éducation nationale. ■

(1) **Kapla** est un jeu de construction à base de planchettes en pin des Landes qu'il faut superposer les unes sur les autres pour faire apparaître des constructions imaginaires.

## (\*) Laurent Gajac

Fondateur dirigeant du groupe Conseil & Services, spécialisé dans la recherche, le développement et l'amélioration du potentiel professionnel. Le groupe est composé de trois centres de formations présents à La Réunion, à Rennes et à Bordeaux. Laurent Gajac est coach professionnel, facilitateur en intelligence collective, il conçoit et anime des groupes de pratiques professionnelles et des sessions de formation, essentiellement sur les thèmes de la communication interpersonnelle, du management et de l'accompagnement au changement.

