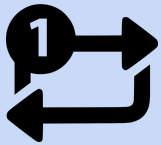


Les études sur les conditions optimales de rétention des informations sont désormais convergentes quant à leurs conclusions. **Elles concernent uniquement la rétention d'éléments de type sémantique** (connaissances explicites, ponctuelles, portant sur des définitions, des savoirs élémentaires), et non sur l'acquisition de méthodes, la construction de compétences, ou les procédures automatiques et les routines.

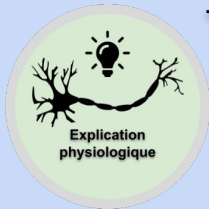


Le premier apprentissage exige un effort important, une attention de qualité, un temps d'exposition suffisant.



Mais ce premier apprentissage n'est jamais suffisant pour espérer l'avoir acquis sur une durée longue, il estompe vite.

Plusieurs reprises sont nécessaires pour assurer la rétention durable (notion de reprise expansée).



### Traduction neuronale :

La mémorisation volontaire exige une stratégie de **consolidation** mnésique, correspondant à une modification des neurones et de leurs connexions (renforcement neuronal).

### Consolidation mnésique

La recherche propose **4 piliers** pour une consolidation efficace

1

Nécessité de reprises multiples

2

Possibilité d'écarter les reprises selon une modalité expansée

3

Pratiquer la mémorisation active par l'interrogation, donc l'effort

4

Pratiquer le feedback proche des réponses, proches des questions.

Voir les travaux d'**Hermann Ebbinghaus** (1850-1909) sur la courbe de l'oubli et la reprise expansée à **des moments bien précis**.

Il n'existe pas de loi arithmétique simple qui donnerait la valeur exacte entre les écarts ... Il s'agit d'une loi statistique portant sur un grand nombre d'individus, et des items de natures variées.

Importance des moments de reprise selon le temps

