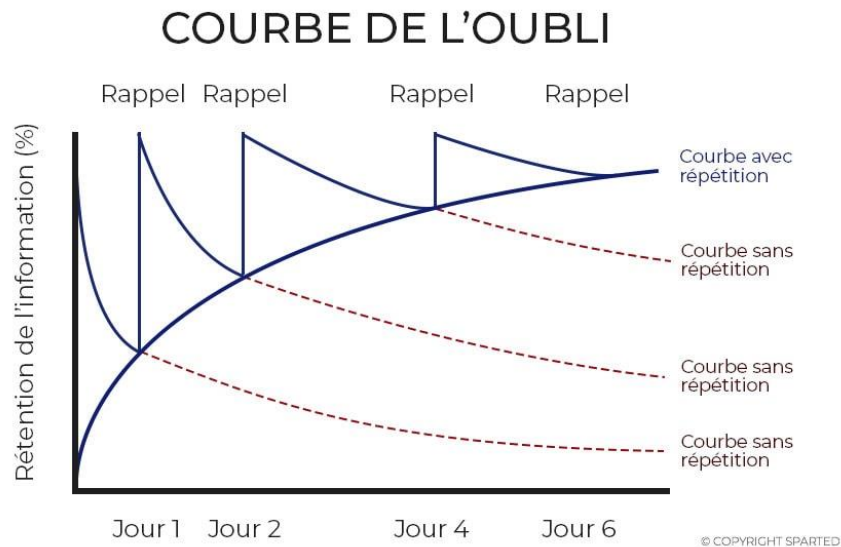


## La courbe de l'oubli et l'impact sur l'étude



### La courbe de l'oubli<sup>1</sup>

Selon le chercheur allemand Hermann Ebbinghaus, la mémoire est une faculté qui oublie, et ce, rapidement. Une de ses hypothèses explique qu'on a tendance à oublier jusqu'à **50 %** d'une matière vue en classe dans les 24 heures suivant le cours, et jusqu'à **90 %** en une semaine.

Donc, si tu attends la veille d'un cours hebdomadaire pour compléter les tâches à faire (devoirs, lectures, révision de notes), tu auras tendance à utiliser fréquemment la phrase « J'y comprends rien! ». C'est normal : tu as déjà oublié 90 % de l'information présentée, car tu as attendu trop longtemps avant de faire un **rappel** de la matière.

Attendre jusqu'à la fin de semaine ou d'avoir plusieurs heures à ta disposition pour faire les travaux est **un piège**. Tu risques :

- d'avoir besoin de beaucoup plus de temps pour y arriver,
- de rencontrer plus rapidement des obstacles et de vivre des frustrations liées au travail à faire,
- de remettre un travail inadéquat,
- de te décourager et d'abandonner.

<sup>1</sup> JAUNAU, Clément. (2018). Courbe de l'oubli [Image en ligne]. Repéré à <https://www.sparted.com/fr/blog/le-microlearning-un-nouveau-mode-d'apprentissage-pour-les-entreprises-et-les-particuliers/>

## Qu'est-ce qu'un rappel?

Il s'agit d'un **bref** retour sur la matière, par exemple :

- une révision courte de la nouvelle matière le jour même (10 minutes) :
  - relecture des notes de cours,
  - identification des points à éclaircir,
  - planification des travaux à faire (quoi? quand?) ;
- un retour sur la matière vue en classe lors d'une période d'étude dans la semaine qui suit l'introduction de la nouvelle matière (15 minutes) :
  - bonification et organisation des notes prises en classe,
  - validation de sa compréhension des points non compris ;
- une révision courte avant le retour en classe pour rafraîchir la mémoire et se préparer pour le cours (10 minutes) :
  - situation de la matière dans la séquence du cours (valider avec le plan de cours),
  - vérification des lectures et des travaux à remettre.

## Suggestions :

- Il est préférable de privilégier le principe des petites bouchées d'étude tout au long de la semaine plutôt que de souffrir d'une indigestion cognitive si l'étude s'effectue en une seule journée.
- Choisir la matière à étudier en fonction de la courbe de l'oubli peut aider à améliorer la rétention d'information. Planifie tes heures d'étude en conséquence pour réactiver la matière rapidement et fréquemment.

## Le cerveau a besoin de répétition

En conclusion, pour apprendre, il faut établir de nouvelles connexions entre les neurones du cerveau<sup>2</sup>. Grâce aux rappels fréquents, les connexions dans le cerveau sont renforcées et les informations deviennent plus accessibles à la mémoire. C'est un peu comme taper un sentier personnel de raquettes dans la forêt : plus souvent tu y retournes, mieux tu t'y retrouves et plus rapidement tu en sors. En d'autres mots, plus tu es familier avec la matière, plus l'apprentissage est rapide et efficace lors de l'étude.

---

<sup>2</sup> Lucie BARRIAULT, *Apprentissage : le cerveau est comme une forêt!*, RIRE CTREQ Réseau d'information pour la réussite éducative, 14 mars 2016.