

1 Généralités

1.1 Attention

- Parmi l'ensemble des stimuli (sensoriels ou internes) possibles, l'**attention** est un filtre qui sélectionne uniquement une infime partie. Il permet d'éviter un grand gaspillage énergétique lié à une surcharge cognitive.
- L'attention peut être **volontaire** ou **involontaire**.
- Il est possible de travailler l'**inhibition** des distracteurs.

1.2 Mémoire de travail et mémoire à long terme

- La **mémoire de travail** stocke les informations passées par le filtre de l'attention. Elle est très limitée (7 informations simples typiquement) et dure peu longtemps.
- La **mémoire déclarative à long terme** permet de stocker des informations. Elle est très sollicitée pendant votre apprentissage. Elle fonctionne en réseau : **plus vous avez de connaissances, plus vous pouvez en apprendre de nouvelles.**
- La **mémoire procédurale** permet de stocker des procédures, physiques (marche, vélo, gestes simples) ou mentales. Elle est très solide, peu sujette à la confusion, peu énergivore et pérenne. Développer des procédures permet de gagner en efficacité. Cela demande de très nombreuses répétitions.

2 Conseils pratiques

- Les **distracteurs** gaspillent votre attention.
 - ▷ Éloignez les de votre poste de travail, éteignez votre portable ;
 - ▷ entraînez-vous à inhiber la déconcentration ;
 - ▷ diminuez les réseaux sociaux qui vous entraînent au contraire à un zapping permanent.
- L'**effet de test** est un effet robuste de la recherche sur l'apprentissage. Un savoir est mieux emmagasiné lorsque l'apprenant a eu des phases de tests, pendant lequel il devait réciter le contenu, entre des phases d'apprentissages.

- ▷ Refaites les interrogations, les DS, interrogez-vous entre vous ;
- ▷ ne lisez pas simplement un cours, essayez plutôt de faire un point sur ce que vous savez, sur une feuille, avant de le lire.
- Le **sommeil** est une étape fondamentale de l'apprentissage.
 - ▷ Le **sommeil profond** consolide la mémoire déclarative ;
 - ▷ le **sommeil paradoxal** consolide la mémoire procédurale ;
 - ▷ la réactivation neuronale peut permettre de comprendre en dormant.
- Le **stress** peut jouer deux rôles dans l'apprentissage.
 - ▷ Il stimule la capacité de mémorisation ;
 - ▷ il inhibe la récupération des informations stockées dans la mémoire déclarative ;
 - ▷ apprenez à vous rassurer avant une évaluation si c'est un point bloquant : n'hésitez pas à vous donner des routines qui vont vous aider à vous poser.
- L'**apprentissage distribué** est plus efficace que l'**apprentissage massé** : en vue du concours, prévoyez de revoir plusieurs fois une même notion pour la stocker durablement en tête.
- La mémoire de travail est assez peu fiable : faites attention au calcul de tête et préférez passer à l'écrit.
- Fixez vous des **objectifs raisonnables** pour retirer de la satisfaction de l'apprentissage.
- Expérimentez !