

Comment aider mon enfant à apprendre et à mémoriser efficacement ?

De manière générale, et ce n'est pas le plus simple, il faut du temps et du calme pour réussir l'apprentissage d'une leçon. En revanche, apprendre ne veut pas forcément dire rester assis pendant plusieurs heures, dans un silence religieux. Au contraire, certains enfants apprennent en bougeant, en marchant, en touchant leurs stylos... Des gestes qui agacent rapidement les parents mais qui, le plus souvent, font partie de leurs techniques d'apprentissage.

En tout cas, plusieurs méthodes existent et la diversité de ces approches peut permettre à votre enfant de retrouver du plaisir pour apprendre.

Voici quelques pistes à explorer que nous essayons, en tant qu'équipe éducative, de développer avec eux en cours, en ateliers, en accompagnement vie scolaire ou en dispositif "devoirs faits". Aucune méthode n'est meilleure qu'une autre et c'est peut-être la complémentarité de toutes qui est la clé d'un apprentissage réussi. Vous en trouverez certainement d'autres... N'hésitez pas à nous en faire part !

Voici plusieurs pistes à expérimenter et à faire découvrir à la maison :

A L'ORAL

1. Faire reformuler à l'oral ce que votre enfant a compris et retenu de sa leçon : c'est vous l'élève et lui le prof !
2. Lui faire réciter par cœur uniquement ce qui est essentiel (les définitions, les dates...) et mis en valeur dans la leçon (en rouge par exemple) par le professeur
3. Lui poser des questions, parfois naïves, sur sa leçon : cette fois, c'est vous le prof et lui l'élève mais il peut vous aider à formuler ces questions, c'est plus drôle !
4. Lui permettre d'épeler à voix haute l'orthographe des mots nouveaux, de lire sa leçon à voix haute, de s'enregistrer en train de dire sa leçon : la réécoute de ces enregistrements peut faciliter la mémorisation.
5. Favoriser les échanges avec d'autres camarades de sa classe : travailler à plusieurs, c'est plus rigolo et souvent efficace. Ils peuvent s'expliquer la leçon avec leurs mots à eux, leur imagination, leur propre ressenti. Leur mémoire retiendra mieux.

A L'ECRIT

1. Lui faire réécrire les notions ou mots nouveaux, plusieurs fois si nécessaire (éviter des textes trop longs)
2. L'aider à se repérer dans la structure de sa leçon en surlignant les mots importants, en mettant en valeur avec lui les titres, les sous-titres...
3. Faire avec lui des fiches synthétiques qui reprennent ce qui est important dans sa leçon
4. Transformer sa leçon, surtout si elle est longue, en schéma, plus clair et plus synthétique, avec des couleurs, des formes variées... C'est ce qu'on appelle les **cartes mentales**.
5. Refaire avec lui les exercices ou en créer des nouveaux, avec sa collaboration, pour qu'il s'entraîne un maximum. Les corrections, notamment celles des évaluations, ou les ressources mises à disposition sur l'ENT, peuvent vous être utiles et vous donner des idées. Vous pouvez tous les deux jouer au prof !

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Il convient d'établir un planning de travail à partir du cahier de textes ou de l'agenda (**bien tenu, mis à jour et consulté systématiquement**) et de programmer des temps de travail pour être plus efficace.

1. Chaque jour :

Apprendre systématiquement ses leçons chaque soir **puis** faire les exercices et **enfin** s'avancer

Aider votre enfant à faire son cartable dans les premières semaines de cours

Contrôler le carnet de liaison pour prendre connaissance des informations, des observations et autres documents

2. La semaine/le week-end :

Prévoir des horaires de travail répartis chaque soir et sur le week-end

Fractionner les révisions des contrôles et les gros devoirs

Réviser toutes les leçons de la semaine le week-end et refaire des exercices correspondants à chaque leçon

CONDITIONS OPTIMALES POUR TRAVAILLER ET MEMORISER

1. Le rythme de vie :

Respecter les rythmes biologiques pour permettre une meilleure concentration et mémorisation ainsi que les besoins physiques du corps : sommeil (pas de coucher tardif : la mémoire dépend de la qualité du sommeil), nourriture équilibrée (éviter le grignotage), activité physique régulière...

S'accorder des temps de repos dans la journée et des temps d'échanges en famille : raconter sa journée, reformuler le contenu des cours permet... de réactiver la mémoire et de maintenir un équilibre émotionnel indispensable

2. La préparation au travail :

Respecter un temps de repos avant de travailler : goûter...

Bannir tous les écrans pendant le temps de travail (pas de téléphone portable, pas de console de jeux, ni de TV...)

Se fixer un temps de travail limité et sans aucune coupure pendant le temps de travail pour faciliter la concentration

3. L'environnement de travail : Instaurer le calme (pas de bruits, pas de musique...) et avoir un espace de travail rangé et organisé (avoir tout le matériel nécessaire à disposition)

4. Le temps de travail : **Mémoriser ses leçons**

Comprendre : on ne peut mémoriser que ce qui est compris et cela commence déjà en classe

- **En cours** : écouter et participer, demander des explications.
- **A la maison** : utiliser un dictionnaire pour comprendre le sens d'un mot ou d'une expression

Faire appel à tous types de mémoire :

- **Auditive** (bien écouter en cours, lire à voix haute, répéter oralement...)
- **Visuelle** (lecture silencieuse, utilisation de couleurs dans le cours, reproduction par écrit de la leçon...)
- **Kinesthésique** (reproduire les cartes, mimer en expliquant la leçon à quelqu'un, rédiger des fiches...)

Répéter : la mémorisation et l'acquisition des connaissances seront solides si le travail est régulier

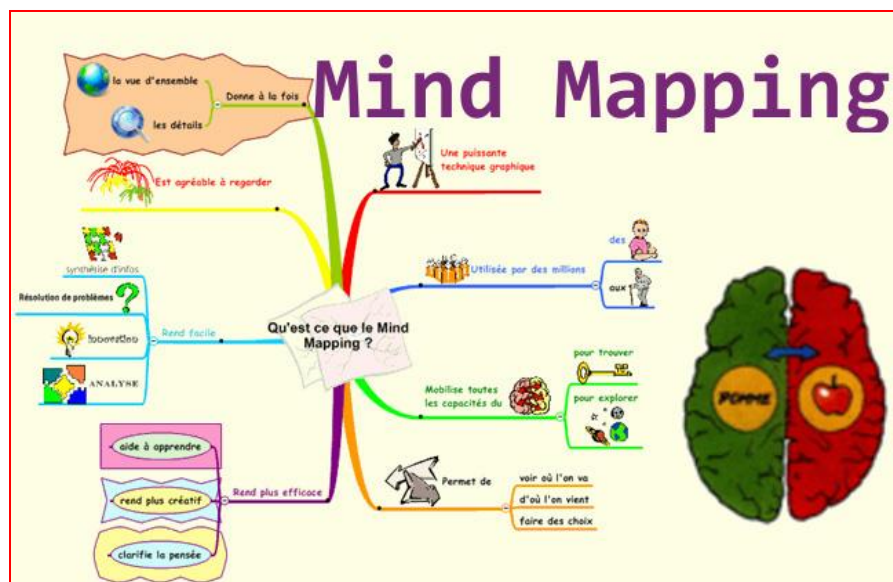
- Revoir régulièrement et plusieurs fois les leçons, les réciter et les reformuler avec ses propres mots et refaire les exercices pour s'approprier les notions

Gérer ses émotions

- Ne pas avoir peur de la note : il faut oser se faire confiance pendant les évaluations et répondre à chaque question
- Un travail régulier et sérieux peut permettre d'acquérir plus de confiance en soi et d'avoir de meilleurs résultats
- Attention à l'affectif par rapport aux matières/aux professeurs : si les émotions positives poussent à faire des efforts, les émotions et réactions négatives entravent le travail en bloquant la compréhension et la mémorisation

La carte mentale

La carte heuristique (carte cognitive, carte d'organisation des idées ou carte mentale) est un **schéma**, supposé refléter le fonctionnement de la **pensée**, qui permet de représenter visuellement et de suivre le cheminement associatif de la pensée. Cela met en lumière les liens qui existent entre un concept ou une idée, et les informations qui leur sont associées.



Le fonctionnement du cerveau

Apprendre est une activité naturelle tout comme bouger. Chacun a son propre rythme d'évolution, d'apprentissage et est capable d'accéder à tout son potentiel mais les défis (= difficultés) rencontrés peuvent créer des déséquilibres, du stress (≠ entre « faire de son mieux » et « essayer ») et bloquer la curiosité.

Le fonctionnement du cerveau :

- **Le cerveau reptilien (faim, fuite) :** siège de l'archaïsme (= comme les animaux), de nos instincts de base, de nos réflexes. Il assure les fonctions vitales de l'organisme en contrôlant la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, l'équilibre... Son rôle est de nous protéger des dangers existants ou virtuels. Si le stress n'est pas géré par l'individu, il y a 3 façons d'agir :
 - se battre (peur, sentiment d'agression)
 - fuir
 - rester figé sans pouvoir réagir (blocage)
- **Le cerveau limbique (émotion, relation entre l'inné et l'acquis) :** siège des émotions, des sentiments et des jugements de valeur, souvent inconscients, qui influencent grandement notre comportement.
- **Le cortex (réflexion, analyse) :** composé de deux hémisphères cérébraux qui permettent le développement du langage, la pensée abstraite, l'imagination, la conscience. Capacité d'apprentissage quasi infinie (= matière grise). Ces deux hémisphères ont besoin de fonctionner en coordination pour que les gestes, les actes et les paroles soient adaptés.

Qu'est-ce que la latéralité ? :

Quand une fonction est latéralisée, cela signifie souvent qu'un des deux côtés du cerveau prend davantage la fonction en question. Bien que cette appellation ait des limites, on nomme souvent ce côté du cerveau « l'hémisphère dominant » pour une fonction quelconque.

« Une mauvaise maturation, compréhension ou acceptation de ses latéralités peut faire le lit des troubles du langage ou des troubles de l'écriture » Alain DE BROCA (neuropédiatre)

