**QU’EST-CE QUE L’OUBLI ?**

* ***L’oubli est un processus naturel et continu, prévu pour nous protéger contre l’arrivée d’un nombre considérable d’informations, en grande partie inutiles à terme. L’oubli est de nature biologique.***
* ***Pour l’apprenant et l’enseignant, l’oubli oppose une résistance à l’apprentissage, exigeant pour le surmonter des stratégies de mémorisation volontaires.***
* ***Derrière la notion d’oubli se trouvent : la disparition totale, ou la difficulté du rappel d’informations pourtant encore présentes tout ou parties en mémoire.***

**L’oubli est un phénomène naturel et continu**

L’oubli n’est ni une pathologie ni une paresse. C’est un processus que la nature a prévu pour nous protéger à terme du nombre considérable d’informations inutiles qui nous parviennent tout au long du jour. Avec comme conséquence positive de nous épargner de conserver en l’état nos souvenirs pénibles avec la même intensité…

La contrepartie pour l’apprentissage volontaire qu’est l’activité scolaire, est de devoir combattre l’oubli par la mise en place de stratégies de mémorisation efficaces.

L’oubli est d’origine biologique. Chez les souris, on a pu aggraver la difficulté à former de nouveaux souvenirs, par injection de protéines phosphatases qui bloquent l’action des molécules de la mémorisation. Des études pharmacologiques sont en cours visant à inhiber l’action de ces protéines pour juguler l’oubli.

Quelques paramètres de l’oubli sont à l’étude en recherche fondamentale :

* Oubli et sommeil : celui-ci jouant un rôle fondamental dans la consolidation des informations.
* Oubli et âge : il est probable que les mécanismes de l’oubli s’accroissent avec l’âge.
* Oubli et technique de mémorisation : il semble que le processus de l’oubli soit moins efficace lorsque l’apprentissage est espacé.

**s’appuyer sur des techniques de memorisation efficaces**

Le travail du pédagogue se situe dans le camp de la rétention volontaire pour surmonter l’oubli. Grâce aux stratégies de mémorisation efficace et consolidation. Car les raisons de l’oubli sont en particulier :

* La faiblesse des traces mnésiques lors de l’apprentissage ;
* L’insuffisance des liens entre les nouvelles notions acquises et celles déjà installées en mémoire ;
* L’insuffisante réactivation.

**Rappel des règles universelles de la mémorisation efficaces :**

1. Reprises si possible avec des espacements expansés (de plus en plus grands avec le temps)
2. Mémorisation active consistant à se questionner au lieu de lire et relire
3. Compréhension aussi profonde que possible des notions à mémoriser
4. Liens riches entre les notions apprises et d’autres déjà capitalisées en mémoire
5. Traitement des informations par un jeu d’exercices et activités
6. Regroupement des informations en blocs logiques
7. Explicitation des notions
8. Technique d’apprentissages distribués dans le temps (par exemple en s’appuyant sur les vertus du sommeil pour retenir)
9. Mobilisation de l’attention au moment de l’apprentissage
10. S’installer dans des émotions positives (pas de stress ni d’anxiété, motivation)
11. Respect quantitatif de la mémoire de travail (se situer en dessous du seuil de la surcharge cognitive)
12. Feedback proche : les réponses aux questionnements de mémorisation se situent en proximité des questions.

Par ailleurs,

. Certains faits du quotidien sont retenus à notre insu – par exemple associés à une forte émotion positive (souvenir de vacances) ou négative (un accident, une douleur).

. On exige de l’élève qu’il retienne un nombre considérable d’informations, immensément plus que pour un adulte.

. La capacité de mémorisation est très importante dans les premières années de la vie.

**Quelques exemples scolaires illustrant la rapide perte mnésique**

Ces exemples sont tirés d’études d’Alain Lieury, chercheur en psychologie cognitive de l’Université de Rennes II, soit de notre équipe.

1. Des lycéens à qui on présente une quinzaine de mots familiers au rythme de 1 par seconde, sont capables d’en rappeler en moyenne 7 immédiatement. Ce qui est conforme à la règle communément admise de l’empan mnésique : la mémoire de travail ne peut retenir simultanément qu’un nombre limité d’éléments indépendants (sans liens). De 5 à 9 pour des mots.

Mais si on distrait les lycéens durant 2 minutes après la présentation, par une tâche qui mobilise fortement l’esprit, ils ne sont plus capables d’en rappeler que 4,5 en moyenne. Soit 35% d’oubli en 2 minutes. Que serait-ce après 2 heures, 2 jours, 2 semaines ?

1. 7 notions de géographie sont apprises lors d’une séance d’accompagnement personnalisé en 1ère ES. Au cours de la séance, les élèves doivent s’y reprendre de 3 à 6 fois (selon les élèves) pour connaître les 7 notions lors de la séance d’apprentissage.

Trois semaines après et sans retour sur ces notions, ils ne peuvent rappeler correctement que 2 notions en moyenne. Ils réapprennent les 7 notions durant la nouvelle séquence. Puis à nouveau trois semaines après, ils peuvent en rappeler correctement 5. C’est mieux que 2, c’est moins que 7 !

1. Une expérience similaire a été conduite avec des élèves de 5ème, sur 12 notions ponctuelles de géographie. Les élèves apprennent ces notions au cours d’une première séquence, ils ont l’impression de les savoir. 24h seulement après, la chute mnésique est de 60%.
2. Une étude massive conduite sur tous les niveaux d’un collège, sur les mots-concepts des programmes étudié pendant l’année a montré qu’environ un mot ou concept sur 2 est reconnu correctement (ce qui est déjà considérable) au terme de l’année scolaire, un sur 4 environ donne lieu à une confusion ou une erreur, et un sur 4 environ n’est pas reconnu du tout.
3. Les élèves d’une classe de 6ème apprennent 25 définitions relatives aux activités sportives. Après 8 semaines, et en moyenne sur la classe, l’oubli avait touché 74% des items préalablement correctement sus, les 10 meilleurs élèves n’étant pas été épargnés avec un taux moyen d’oubli de 64%.

Si l’oubli est terriblement opérant, en creux la rétention à terme est un processus lent, soumis à l’effort et soutenu par des techniques dont on connaît maintenant assez bien les meilleures conditions de mises en œuvre. C’est l’objet de la fiche sur la consolidation mnésique.

**Difficultés de captation et de rappel**

* Dans le cas le plus extrême, en raison de la brièveté du temps d’incidence de l’information (inférieur à une durée de l’ordre de 40 ms), **la montée en conscience** du message n’a pas le temps de s’effectuer. Il est maintenu au niveau inconscient et peut disparaître. A fortiori s’il est « écrasé » entre deux autres informations, l’une en amont, l’autre en aval. Se produit alors un **effet de masque,** qui donne lieu à des captations subliminales.
* Des effets d’**interférences** peuvent également jouer. Au moment où l’esprit perçoit l’information, il peut encore être mobilisé par les informations parvenues juste avant en amont. Ce phénomène peut également intervenir en aval, l’attention sur l’instant présent altérant la perception de l’information parvenant immédiatement après.
* L’arrivée « basse qualité » du message peut être due à une **attention insuffisante au moment de la perception**. L’attention n’est jamais continue, et par ailleurs sujette à des « aveuglements », des « clignotements », des distractions et intrusion de pensées divergentes. Qui peut se prévaloir de ne pas être à la merci de distracteurs ?

*L’équipe Apprendre et former avec les sciences cognitives*