Apprendre à **mémoriser** :

Selon des statistiques américaines, on retient seulement 10 % de ce qu'on lit, 20 % de ce qu'on entend, 30 % de ce qu'on voit, 50 % de ce qu'on voit et entend, et enfin 70 % de ce qu'on dit, 80 % de ce qu'on est capable d'expliquer à un tiers et 90 % de ce qu'on écrit, dessine, fabrique ! Apprendre une leçon n'a donc rien d'évident et il n'y a d'ailleurs pas de méthode universelle, valable pour tous. Il y a juste des règles à respecter pour mettre toutes les chances de son côté…

Lire est une action nécessaire, mais insuffisante pour mémoriser une leçon

vrai

Pour apprendre, l'enfant doit comprendre les grandes lignes de ce qu'il y a à retenir, ce qui suppose une lecture assidue. Pour autant, cela ne suffit pas. Se contenter de lire sa leçon sert tout juste à intégrer de nouvelles données dans la mémoire à court terme. Ensuite, il lui faut la revoir plusieurs fois, avec des approches différentes, pour espérer la retenir.

Un bon sommeil est indispensable aux processus de mémorisation

Se représenter ce qu'on apprend, c'est inutile

faux

La plupart des élèves (et des adultes) ont une meilleure mémoire visuelle, mais pour certains, c'est la mémoire auditive qui prime. L'important est d'utiliser l'une ou l'autre pour se représenter mentalement la scène qui vient d'être lue ou racontée. Ce faisant, l'enfant s'approprie le texte à apprendre. Ce n'est plus une leçon écrite par un tiers anonyme, mais la représentation qu'il s'en fait, avec sa façon de voir (ou d'entendre) les choses. Et c'est justement cette représentation très personnelle qui fait qu'il va mieux mémoriser sa leçon. C'est pareil lorsqu'on relie une donnée à apprendre – par exemple un fait historique – à un événement proche de son quotidien : cela lui donne une valeur affective surajoutée qui facilite sa mémorisation.

Mémoriser ne demande aucun effort

faux

Pour être capable de restituer des semaines ou des mois plus tard de nouvelles données, l'élève doit faire le lien avec ses précédentes acquisitions. Ainsi, de nouvelles connexions entre les neurones se forment : or, plus elles sont nombreuses, plus l'enfant augmente ses chances de retrouver l'information dont il a besoin.

Pour bien mémoriser, le cerveau a des besoins spécifiques

vrai

Outre un bon sommeil réparateur, le cerveau a besoin d'énergie (pain complet, légumineuses, céréales ou pâtes complètes) et de vitamines du groupe B (poissons, œufs, laitages, légumes frais). Gare aux sucreries qui circulent pendant les récréations : les enfants qui en prennent le plus sont souvent ceux qui font des repas peu équilibrés.

un vrai défi !

Trois questions à Jeanne Siaud-Facchin*

1 ***Les troubles de la mémoire sont-ils une cause fréquente de difficultés scolaires ?***

Jeanne Siaud-Facchin : C'est rarement la mémoire qui est la seule responsable des difficultés rencontrées, mais tout ce qui peut la freiner, comme l'absence de motivation, ou bien l'existence d'un autre trouble des apprentissages (dyslexie, hyperactivité) peut jouer.

2 ***Et quel est le rôle de l'anxiété ?***

J. S.-F. : Elle joue comme un frein supplémentaire sur l'apprentissage. Le "trou noir" au moment du contrôle en est un bon exemple : le coupable est souvent un gros stress qui paralyse les pensées de l'enfant et l'empêche de se concentrer au moment crucial. Pire, des idées parasites du style "je ne sais plus" ou "je n'y arriverai jamais" affluent et aggravent son stress. Apprendre à se relaxer et à se servir de la visualisation positive (s'imaginer en train de réussir) sont deux stratégies utiles pour aider ces enfants à se sortir de cette situation récurrente.

3 ***Mais comment faire la différence entre un enfant qui ne travaille pas, un enfant angoissé et un autre, en réelle difficulté ?***

J. S.-F. : C'est tout le problème ! Certains enfants, que leurs parents trouvent "paresseux", sont en fait en difficulté ou ont peur de ne pas y arriver, ce qui les bloque (on leur met trop "la pression"). Le diagnostic est d'autant plus difficile qu'ils réussissent parfois et d'autres pas, passant volontiers de justesse dans la classe supérieure. Pourtant, comme ils sont incapables de donner ce qu'on attend d'eux, ces enfants sont en grande souffrance morale. C'est pourquoi l'avis du psychologue scolaire doit être demandé au moindre doute.

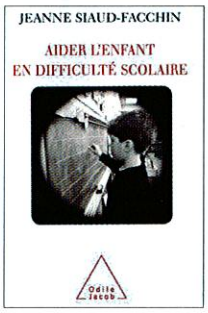
* Psychologue clinicienne et directrice du premier centre français Cogito'Z spécialisé dans le diagnostic et la prise en charge des troubles des apprentissages à Marseille.

Le livre du mois

Aider l'enfant en difficulté scolaire

Jeanne Siaud-Facchin

Odile Jacob, 2006, 21 €.



Trois cent soixante pages pour tenter de comprendre l'échec scolaire, cela peut paraître peu. Et pourtant… Les mécanismes des difficultés scolaires sont clairement expliqués, ainsi que les stratégies à mettre en œuvre pour y faire face : en classe, en famille, et si besoin avec une aide extérieure. Un livre à mettre entre toutes les mains pour aider les enfants en difficulté à l'école !

Quoi de neuf ?

) **Plus de malades chez les petits stressés ?** C'est possible, car des scientifiques viennent d'identifier une hormone appelée "neuropeptide Y" : larguée par les neurones en période de stress, elle bloque la réponse des cellules immunitaires chargées de détruire les microbes indésirables. Du stress au rhume, il n'y a qu'un pas ! (Source : Journal of Experimental Medicine).

) **Sport "antidrogue".** Une étude publiée dans le journal Pediatrics montre que, plus un jeune passe de temps devant le téléviseur ou des jeux vidéos, et plus il a de risque de toucher aux drogues et à l'alcool. Comme c'est exactement l'inverse pour ceux qui pratiquent régulièrement une activité sportive, celle-ci doit être valorisée !

) **Au moins deux allergiques par classe.** Avec plus de 6 % d'enfants de moins de 15 ans allergiques, il devient difficile d'avoir une classe "sans". Pour s'informer, c'est simple : il suffit d'appeler le numéro vert de l'association Asthme & Allergies au 0800 19 20 21 et de demander la brochure gratuite : "Les allergies, comment les reconnaître".

) **Une classe difficile ?** Pour apprendre à garder son calme, il y a le salon "Rentrez zen", du 14 au 18 septembre, espace Champerret (Paris, 17e). Au programme : techniques de développement personnel, pratiques énergétiques, massages des quatre coins du monde…