

PÉDAGOGIE & ANDRAGOGIE

Gestion de la charge cognitive

Aussi écrit : Charge cognitive - Gestion de la charge cognitive - Théorie de la charge cognitive - Cognitive load

DÉFINITION

Organisation des contenus et des activités pour éviter la surcharge mentale de l'apprenant : séquençage, synthèses, pauses actives, exemples progressifs. Elle s'appuie sur la théorie de la charge cognitive de John Sweller (1988), fondée sur les limites de la mémoire de travail. Trop d'informations d'un coup, et l'apprentissage se bloque, quelle que soit la motivation.

La charge cognitive désigne ce que la mémoire de travail peut absorber en une fois avant de saturer. Face à un cours ou une formation, cette limite existe pour tout le monde, indépendamment du niveau ou de la motivation. Quand un programme l'ignore, l'apprenant décroche, et le premier réflexe est souvent de se croire responsable d'un blocage qui vient en réalité de la conception du parcours.

Cinq leviers qui allègent la charge cognitive

Ces leviers ne sont pas des options pédagogiques parmi d'autres : sans eux, la surcharge s'installe.

Séquençage

- Ce qu'il fait : Une notion à la fois, dans un ordre progressif
- Ce qui se passe sans lui : Tout est déversé d'un bloc, l'apprenant décroche

Synthèses régulières

- Ce qu'il fait : Reprendre ce qui vient d'être vu avant d'avancer
- Ce qui se passe sans lui : Accumulation sans reprise, rien ne se fixe

Alternance apport-pratique

- Ce qu'il fait : Faire suivre chaque apport théorique d'une mise en pratique
- Ce qui se passe sans lui : Cours magistral continu, aucune digestion

Pauses actives

- Ce qu'il fait : Ménager des temps de récupération pendant l'apprentissage
- Ce qui se passe sans lui : Séances marathon, fatigue puis erreurs

Retrait du superflu

- Ce qu'il fait : Ne garder que ce qui sert l'objectif
- Ce qui se passe sans lui : Programme qui affiche un volume impressionnant sans profiter à l'apprenant

Ce que dit la théorie de Sweller

La théorie de la charge cognitive part d'un constat formulé par John Sweller à partir de 1988 : la mémoire de travail ne traite que très peu d'informations à la fois, alors que la mémoire à long terme est quasi illimitée. Toute conception de formation qui ignore cet écart sature l'apprenant, même compétent et motivé. La recherche francophone a largement repris ce cadre, notamment dans La charge cognitive (Chanquoy, Tricot et Sweller, Armand Colin, 2007).

Ce que produit la surcharge

Quand le volume d'informations dépasse ce que la mémoire de travail peut absorber, trois signes apparaissent : le stress, la fatigue, et les erreurs. Aucun des trois ne signale un manque de volonté ou de compétence. Ils signalent une saturation, à laquelle la conception du parcours peut remédier ou au contraire contribuer.

Pourquoi une reconversion est plus exposée à ce risque

Reprendre une formation après plusieurs années loin des études change une chose : le décalage ressenti attire l'attention avant que la cause réelle ne soit identifiée. Un programme mal conçu déverse tout, laisse la personne noyée, et lui fait croire que le problème vient d'elle. Ce n'est pas le cas. Un adulte en reconversion n'a pas une mémoire de travail plus petite : elle a les mêmes limites que celle de n'importe qui, qu'une ingénierie pédagogique sérieuse respecte. Ce qui se joue n'est donc pas une question de niveau, mais de conception du parcours.

Deux situations concrètes

Un homme de 42 ans qui reprend une formation technique

Il a quitté le système scolaire depuis vingt ans quand il s'inscrit à une formation technique. Le programme annonce un volume horaire dense, présenté comme un gage de sérieux. Dès la première semaine, les notions s'enchaînent sans reprise ni synthèse : chaque séance ajoute du contenu sur ce qui n'a pas encore été assimilé. Il commence à douter de sa capacité à suivre, alors que rien dans son parcours antérieur ne le justifiait. Le problème n'était pas son niveau : c'était l'absence de séquençage et de pauses actives dans la conception du programme.

Une femme de 39 ans qui suit une formation en soirée après son travail

Elle travaille à temps plein et suit sa formation en soirée, avec une fatigue de fin de journée qui ne disparaît pas. Le programme qu'elle a choisi avance par paliers : une notion introduite, une synthèse courte, un exercice d'application, puis une pause avant la suivante. La fatigue reste réelle, mais elle ne se traduit pas par un sentiment d'être noyée, parce que chaque séance reste dans les limites de ce qu'elle peut absorber ce jour-là. La différence ne tient pas à sa motivation : elle tient à la manière dont le parcours a été construit.

Les erreurs fréquentes

- Juger un programme sur son volume horaire affiché plutôt que sur sa progression réelle.
- Enchaîner les notions sans reprise ni synthèse, en misant sur la mémorisation immédiate.
- Supprimer les pauses actives pour gagner du temps, au prix de la fatigue et des erreurs qui suivent.
- Interpréter une difficulté à suivre comme un manque de niveau personnel, alors que la conception du parcours est en cause.
- Multiplier les apports théoriques sans les faire alterner avec des mises en pratique.

Pour votre reconversion

Trois notions du glossaire prolongent directement celle-ci, ainsi que deux pages qui détaillent comment cela se traduit dans un parcours de formation professionnelle adulte.

- Formation professionnelle adulte
- Devenir formateur professionnel d'adultes
- Pédagogie active
- Alignement pédagogique
- Cadre sécurisant

À RETENIR

- La mémoire de travail ne traite que peu d'informations à la fois : au-delà, l'apprentissage se bloque, quelle que soit la motivation.
- La théorie de la charge cognitive, formulée par John Sweller à partir de 1988, explique cette limite et ses conséquences en formation.
-

Séquençage, synthèses régulières, alternance apport-pratique, pauses actives et retrait du superflu sont les leviers qui l'allègent.

- Un volume horaire affiché élevé n'est pas un gage de qualité : ce qui compte, c'est ce que l'apprenant retient et sait refaire.
- Se sentir noyé en formation n'est pas un défaut personnel : c'est souvent un défaut de conception du parcours.

SOURCES

OFFICIELLES & RÉGLEMENTAIRES

- Centre Inffo - Information sur la formation professionnelle <https://www.centre-inffo.fr/> (consulté 2026-07-03)

ACADÉMIQUES

- L. Chanquoy, A. Tricot, J. Sweller, La charge cognitive, Armand Colin, 2007 (Cairn.info)
<https://www.cairn.info/la-charge-cognitive--9782200347246.htm> (consulté 2026-07-03)

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion
Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/charge-cognitive

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF