

Mémorisation active (récupération)

DÉFINITION

La mémorisation active (ou récupération active, "retrieval practice" en anglais) consiste à tester sa mémoire en essayant de retrouver une information depuis zéro, plutôt que de la relire passivement. C'est la technique d'apprentissage la plus efficace selon les neurosciences.

Le piège classique de l'adulte en formation : relire ses notes. Le cerveau reconnaît, croit savoir, n'apprend rien. Cette illusion de maîtrise est documentée - c'est ce que les chercheurs Roediger et Karpicke ont appelé l'illusion de la fluence.

La mémorisation active inverse la logique. Au lieu de relire, tu te testes : tu fermes le support, tu essaies de redire / récrire ce que tu sais. Les blocages révèlent ce qui n'est pas appris. Le simple effort de récupération consolide la trace mémorielle de manière bien plus durable que la relecture.

Application pratique :

- À la fin d'un chapitre : ferme le livre, écris en 5 min tout ce dont tu te souviens.
- Compare ensuite avec le support. Repère les blancs.
- Refais le test 3 jours plus tard sur les blancs identifiés.
- Pour des notions clés : flashcards (manuelles ou via Anki).

Couplée à l'apprentissage espacé, la mémorisation active multiplie par 2 à 3 la rétention à long terme par rapport à des techniques passives (surlignage, recopie, relecture).

C'est l'une des 6 techniques que je détaille dans Mémoire à 40+ ans : 6 techniques pour vraiment retenir en formation. Particulièrement utile pour les reconversions vers des métiers techniques avec beaucoup de jargon nouveau (santé, IT, paie).

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

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

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/memorisation-active

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF