

Phase d'apprentissage – Encodage et sélection

De la lecture préparatoire à la révision des notes :



Sur le plan mnésique, il s'agit de la phase initiale de mémorisation, par la sélection de l'information et l'encodage de celle-ci. Cet encodage est toutefois superficiel et il est considéré comme insuffisant, en contexte universitaire, pour une réelle intégration de l'information. Il est important de s'accorder le temps d'un encodage plus profond, ce que permettent les étapes subséquentes.

Lecture préparatoire : Cette action consiste essentiellement à faire la lecture des textes liés au cours à venir. Généralement, elle doit être effectuée la veille de ce cours, de manière à ce que vous vous familiarisiez avec la nouvelle matière et que vous prépariez votre cerveau à comprendre facilement les informations qui seront vues. L'important, à ce moment de la séquence mémorielle, est de porter une attention particulière aux nouveaux mots et au vocabulaire spécifique. Pour en savoir davantage sur ce sujet, consultez le chapitre *Écoute, prise de notes et lecture : Exploiter l'information dans le contexte des études universitaires*.



En principe, cette action ne devrait demander ni effort important ni beaucoup de temps (environ une heure à une heure et demie), car elle ne vise pas l'intégration de l'information, mais plutôt la facilitation, durant le cours, d'un meilleur ancrage en mémoire des informations.. Il est donc inutile de surcharger votre mémoire à court terme en tentant de tout retenir.

Prise de notes en cours : Cette tâche représente une activité très importante, car elle est la première phase d'encodage réel de la matière. Vous devez alors inscrire rapidement l'information que vous recevez, et ce, avant qu'elle subisse l'effet d'interférence que cause toute nouvelle information venant s'ajouter à votre mémoire à court terme. En plus de laisser une trace écrite de la matière vue en classe, la prise de notes vous aide à maintenir votre attention tout au long du cours. Pour plus d'informations portant sur la prise de notes, consultez le chapitre lui étant consacré dans *Écoute, prise de notes et lecture : Exploiter l'information dans le contexte des études universitaires*.



Certains étudiants sont tentés d'enregistrer les cours. Cette stratégie peut se révéler très couteuse en temps, surtout si vous l'utilisez de manière systématique. De plus, le fait de savoir qu'un enregistrement est disponible en cas de besoin vous incite à réduire la mobilisation de vos ressources attentionnelles. Elle peut même vous pousser à sous-estimer le potentiel réel de votre mémoire à court terme et à perdre confiance en vos habiletés concernant la prise de notes. Après tout, votre meilleur outil demeure votre mémoire à court terme et, comme toute habileté, celle-ci s'améliore grâce à l'entraînement. L'enregistrement des cours ne devrait être utilisé que dans des cas particuliers et que pour une partie du cours.

Révision des notes : Il s'agit d'une tâche cruciale pour favoriser l'ancrage de l'information dans la mémoire à long terme. Plusieurs études révèlent que de 80 à 90% de l'information est perdue vingt-quatre heures après un cours ; c'est pour cette raison que la révision des notes doit idéalement être réalisée pendant cet intervalle de temps. La révision permet que vous ajoutiez plus facilement les informations manquantes et que vous déterminiez vos incompréhensions. Elle est également l'occasion d'amorcer une réflexion portant sur la méthode la plus efficace pour étudier la matière.



Même si la révision des notes est d'une grande importance, le temps que vous lui consacrez ne devrait pas excéder une heure. Il importe également de ne pas vous laisser tenter par la retranscription (ou « mise au propre » des notes).