

# Apprendre à apprendre

UN PEU DE **PSYCHOLOGIE COGNITIVE**  
pour les pros qui veulent optimiser leur potentiel

**Suivi éditorial:** Innocentia Agbe, Ludivine Le Gall

**Couverture et maquette:** Claire Fauvin

**Fabrication:** Maud Gilles

**Mise en pages:** Soft Office

© Dunod, 2023

11, rue Paul Bert - 92240 Malakoff

ISBN: 978-2-10-084354-1

Florence **Alincourt** | Naïla **Even** | Daphné **Lasance**  
Jean-François **Parmentier** | Guilain **Praseuth** | Dorothée **Thibaut**

# Apprendre à apprendre

UN PEU DE **PSYCHOLOGIE COGNITIVE**  
pour les pros qui veulent optimiser leur potentiel

**DUNOD**

# Som maire

<b>Les auteurs</b>	<b>6</b>
<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>CHAPITRE 1</b>   S'engager et persévérer : la motivation	<b>15</b>
<b>CHAPITRE 2</b>   S'organiser : la planification de ses apprentissages	<b>41</b>
<b>CHAPITRE 3</b>   Rester concentré : les mécanismes de l'attention	<b>69</b>
<b>CHAPITRE 4</b>   Comprendre : les stratégies d'apprentissage efficaces	<b>97</b>
<b>CHAPITRE 5</b>   Interagir : l'apprentissage à plusieurs	<b>127</b>
<b>CHAPITRE 6</b>   S'améliorer en continu : la métacognition	<b>155</b>
<b>Conclusion</b>	<b>182</b>

# Les auteurs

**Florence Alincourt** est ingénieure pédagogique dans le secteur privé où elle conçoit des formations pour les entreprises. Également formatrice de futurs ingénieurs pédagogiques et de formateurs, elle les accompagne et les forme à innover dans leurs pratiques. Elle s'intéresse particulièrement aux innovations pédagogiques et à la ludopédagogie.

**Naïla Even** est ingénieure pédagogique à Toulouse INP ENSIACET. Elle forme et accompagne les enseignants du supérieur en les aidant à adapter et transformer leurs pratiques. Docteure en sciences du vivant et neurosciences, elle s'intéresse aux transitions socio-écologiques et aux émotions dans l'apprentissage.

**Daphné Lasance** a une vingtaine d'années d'expérience de médiation scientifique et d'enseignement. Actuellement, elle travaille sur divers projets liés aux usages du numérique pour l'éducation pour le compte du rectorat de la région académique d'Occitanie. Elle est une adepte pratiquante de l'apprentissage tout au long de la vie.

**Jean-François Parmentier** est enseignant à l'IPSA Toulouse et chercheur associé à l'Institut de recherche en informatique de Toulouse (IRIT) où il mène des recherches sur l'utilisation du numérique pour l'enseignement. Il est auteur des livres *Enseigner et former: psychologie appliquée et pédagogies actives* et *4 scénarios pour enseigner ou former à distance* publiés chez Dunod.

**Guilain Praseuth** est responsable projet innovation pédagogique à TBS Éducation. Ingénieur qualité de formation, il s'est reconverti dans le métier d'ingénieur pédagogique pour créer des formations multimodales centrées sur le plaisir d'apprendre.

**Dorothée Thibaut**, titulaire d'un master en psychologie cognitive et ergonomie, est aujourd'hui ingénieure pédagogique à TBS Éducation. Ses intérêts se tournent vers la compréhension des mécanismes cognitifs de l'apprentissage pour accompagner les enseignants dans leurs innovations pédagogiques.

# Intro duc tion

## **C'est quoi apprendre ?**

Apprendre, c'est comprendre. Apprendre, c'est faire des associations. Apprendre, c'est retenir à long terme. Apprendre, c'est s'adapter à de nouvelles situations. Apprendre, c'est ancrer des réflexes automatiques...

Il existe une littérature foisonnante autour de la définition de l'acte d'apprendre. Cette fonction a été étudiée et décrite par des sociologues, des psychologues, des biologistes, des chimistes et même des informaticiens!



Du point de vue des sciences du traitement de l'information par le cerveau, les **sciences cognitives** nous permettent de définir l'apprentissage comme une modification durable de connaissances, de compétences, de stratégies, de croyances et de comportements, qui résulte de la pratique ou d'autres formes d'expérience<sup>1</sup>.

Il n'existe pas un seul type d'apprentissage, mais une multitude, notamment parce que les connaissances peuvent se scinder en deux grandes catégories<sup>2,3</sup>: les **connaissances primaires** et les **connaissances secondaires**.

Les premières correspondent aux apprentissages acquis, de manière implicite, sans effort par une adaptation à son environnement. La marche, la reconnaissance des visages ou la langue maternelle sont des types de connaissances primaires qui s'acquièrent en quelque sorte d'elles-mêmes, par simple exposition.

Les secondes correspondent aux apprentissages actifs nécessitant un effort, comme l'écriture ou les mathématiques. Leur acquisition peut résulter du guidage d'un enseignement direct et explicite, comme celui vécu pendant la scolarité ou lors d'une formation. Les connaissances secondaires peuvent également s'assimiler par essai/erreur, lors de résolutions de problèmes.

Les sociétés humaines sont caractérisées par un fort investissement dans l'éducation des jeunes, que ce soit au sein des communautés ou de structures comme l'école qui existait déjà à l'Antiquité. Permettre à chacun d'intégrer les connaissances, les stratégies et les comportements adaptés est un souci qui traverse les époques. Cette préoccupation va même au-delà de l'éducation prodiguée à la descendance. Il s'agit d'un idéal central chez

les philosophes des Lumières, répondant à leurs valeurs de progrès et d'humanisme. La société moderne a elle aussi commencé à s'intéresser sérieusement à la formation des adultes avec l'avènement de l'ère industrielle et l'accélération des changements qui l'accompagnent.

## Notre monde change, apprendre est vital!

Qu'il soit sociétal, environnemental, organisationnel ou technologique, chaque changement invite à de nouveaux apprentissages.

- L'environnement dans lequel nous évoluons se digitalise toujours plus. Nous sommes dès lors contraints de **maîtriser les innovations technologiques** qui innervent nos vies et nos métiers.
- Immergés dans une société de l'information et de la communication, nous sommes confrontés aux risques de surinformation et de désinformation et devons **apprendre à aller chercher et sélectionner les savoirs** utiles ou encore à vérifier nos sources.
- Face aux crises climatiques et politiques actuelles, nous prenons enfin conscience des limites planétaires et de la nécessité de respecter l'environnement et les droits humains. Acquérir tous ensemble des **connaissances accrues en sciences de l'environnement, en écologie et en sciences humaines** semble incontournable pour parvenir à s'adapter et vivre dans un futur soutenable pour tous.

Ensemble, nous devons nous réinventer autour de ces nouveaux défis. De nos jours, et plus que jamais, nous avons donc besoin d'apprendre tout au long de notre vie!

## Apprendre : mode d'emploi

Chacun d'entre nous a pu en faire l'expérience: il ne suffit pas d'assister à une formation pour construire des connaissances et développer des compétences nouvelles.

La façon de concevoir l'apprentissage a évolué. Le point de vue historique était plutôt centré sur une approche descendante des connaissances, avec un maître sachant et un apprenti recueillant le savoir déversé. À l'heure actuelle, l'approche s'est inversée et on a pu voir émerger le concept d'**apprenance**<sup>4</sup>: l'individu n'est plus vu comme un objet à modeler, mais comme un sujet social, acteur au premier plan de son apprentissage.

Les sciences cognitives décrivent, expliquent, voire stimulent les processus d'acquisition de connaissances. Elles confirment le rôle central de l'apprenant. On rêve donc d'individus motivés, autonomes et efficaces dans leur apprentissage. Néanmoins, apprendre par soi-même ne veut pas dire apprendre seul. Les sciences cognitives explorent également le rapport dialectique entre la part individuelle et la part sociale dans la construction des connaissances. On parle aujourd'hui d'organisation, de société et même de planète apprenante. Mais est-ce que nos expériences d'apprentissage (vécu professionnel, formations, séminaires, lectures, etc.) se suffisent à elles-mêmes dans un monde qui change? Assurément pas. Il est nécessaire de prendre un recul réflexif sur nos stratégies individuelles et collectives. L'objectif est de comprendre pourquoi nos efforts peinent parfois à payer et de déployer de nouvelles tactiques plus efficaces.

Le point de départ de l'apprenance est donc le développement d'une compétence clé: **apprendre à apprendre**.

Ce livre explore ainsi six facettes essentielles de l'apprentissage à la lumière des apports du champ disciplinaire de la psychologie cognitive. Chacune d'entre elles soulève une problématique à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous essayons d'apprendre quelque chose de nouveau.

1. **La motivation** : comment s'engager et persévérer dans nos apprentissages ?
2. **L'organisation** : comment mieux s'organiser et planifier nos apprentissages dans le temps ?
3. **L'attention** : que faire pour rester concentré malgré les multiples distracteurs ?
4. **Les stratégies actives d'apprentissage** : quelles méthodes efficaces adopter pour apprendre durablement ?
5. **L'apprentissage en interaction** : sous quelles conditions apprendre à plusieurs peut s'avérer bénéfique ?
6. **La métacognition** : comment réguler consciemment ses apprentissages et s'améliorer en continu ?

Afin d'éveiller la curiosité du lecteur, chaque chapitre débute par le récit d'une situation d'apprentissage fictive et néanmoins évocatrice, inspirée du monde professionnel. L'étape suivante est la prise de conscience des questionnements soulevés par ce cas concret. Les mécanismes cognitifs en jeu sont ensuite détaillés sur la base de travaux de recherche de référence. Enfin, chaque chapitre se conclut par un « Back to business » qui prend la forme d'une synthèse de bonnes pratiques et une valise d'outils à utiliser. Celles-ci sont conseillées sur la base de l'état actuel des connaissances scientifiques et enrichies de nos expériences de terrain.

Et si à partir de maintenant chaque nouvel apprentissage était une occasion d'ajuster un peu ses stratégies pour apprendre plus efficacement? Et si nous entrons dans une démarche d'amélioration continue de notre manière d'apprendre?

Afin de tirer parti de ce livre, nous invitons le lecteur à suivre une démarche active et réflexive; active, en expérimentant les stratégies d'apprentissage présentées, et réflexive, en se questionnant sur ses propres modes de fonctionnement et sur la possibilité de les faire évoluer.

Bonne exploration!



# Cha pitre 1

---

S'ENGAGER  
ET PERSÉVÉRER :  
LA MOTIVATION