

« Last but not least »

Que faire durant les dix dernières minutes de cours?

Suggestions inspirées par les neurosciences et la tradition de l'Inde.

Les dix dernières minutes de cours ne sont pas les moins importantes, selon l'expression anglaise bien connue last but not least.

En effet, bien utilisées, elles peuvent permettre la consolidation de l'acquis du cours, en y introduisant par exemple un temps de méditation dirigée sur ce qui a été acquis durant la session. Revenons maintenant plus dans le détail du pourquoi et du comment de la chose.

Les questions de mémoire pratique m'ont toujours intéressé.

Après deux ans d'études de mathématiques et physique, je me suis tourné vers la médecine.

Je suis devenu psychiatre à l'âge de 29 ans, puis je suis parti pour l'Inde et j'ai étudié de nombreuses matières reliées à cette nouvelle culture, dont le sanskrit et l'hindi, et mes tournées de conférences m'ont amené à apprendre l'italien alors que j'avais déjà plus de cinquante ans.

J'ai en effet maintenant 8 livres qui sont traduits et j'effectue mes conférences et séminaires dans cette langue lorsque je suis en tournée par exemple à Milan ou à Rome. J'ai écrit 17 livres.

Tout cela ne se fait pas sans mémoire, et je donne ci-dessous quelques indications sur la mémorisation qui pourront aider les plus jeunes qui se préparent à toutes sortes d'examens ou de concours, ou qui simplement souhaitent retenir correctement ce qu'ils font l'effort de lire pour leur culture générale.

En neuroscience, on a montré de multiples façons qu'après la phase d'apprentissage on avait besoin pour mémoriser d'une phase de consolidation. Celle-ci fait passer les informations du circuit de la mémoire à court terme dans celui à long terme.

Le même temps de consolidation est nécessaire chez l'animal et chez l'être humain. Elle peut s'effectuer durant la nuit, mais elle est plus efficace et précise quand elle s'opère durant la journée car la conscience est plus active et permet donc que la consolidation se fasse de façon plus ordonnée.

Qu'est-ce que cela signifie en pratique?

Il est important de laisser du temps libre après une session d'apprentissage pour intégrer, sans être pris par une autre activité qui absorbe l'attention.

Marcher tranquillement, faire une pause, faire un travail manuel très simple comme passer le balais, fournissent de telles occasions.

De façon plus systématique, on peut décider de se mettre en état de relaxation avec l'attention focalisée en secteur: c'est-à-dire qu'on décide de ne laisser remonter que les souvenirs de l'apprentissage, comme ils reviennent spontanément.

Cela crée de multiples nouveaux liens, fondés sur des similarités entre les éléments de l'apprentissage qu'on n'avait pas reconnus auparavant, et chacun de ces nouveaux liens augmente la stabilité de la mémorisation, de même que des bouteilles qui auraient tendance à rouler sur le pont d'un bateau ne le feront plus si elles sont attachées au mât. On pourrait comparer aussi cela aux fils d'un tapis qui s'entremêlent à angle droit de multiples façons et ainsi forment une trame solide.

Cette pratique de laisser du temps pour la consolidation évoque fortement une triade très connue dans la pédagogie indienne traditionnelle, *sharavana*, l'écoute, *manana*, la réflexion intellectuelle et *nidhidyâsana* la méditation (*dhyâsana*) de mise en présence (*nidhi*).

L'idée est qu'on commence par écouter un enseignement –dans le contexte moderne cela revient souvent à le lire– puis on réfléchit dessus en se demandant s'il confirme ou contredit ce qu'on savait auparavant, on se pose la question de sa logique interne, puis on reste quelques temps en sa présence, en demeurant par exemple dans une posture de méditation juste et en observant le souffle naturel. Cela correspond à la phase de consolidation.

Si on lit par exemple un livre, *shravana* correspondra à, si on veut, une heure de lecture continue en cochant les phrases qu'on veut approfondir, puis viendra peut-être un temps de 10 mn à reprendre les phrases cochées en y appliquant une réflexion intellectuelle de comparaison avec ce qu'on sait déjà, puis 10mn de mise en présence où on laisse s'associer librement les éléments abordés depuis le début de la session.

J'ai remarqué souvent qu'avec ce système, si je reviens sur le texte même après plusieurs mois, je me souviens tout de suite de quoi il s'agissait, alors que si je me suis contenté d'une simple lecture, j'ai oublié et c'est comme si je ne l'avais jamais lu.

En pratique, dans le cadre d'un cours, la suggestion est d'entraîner les élèves à prendre cinq ou dix minutes à la fin pour se remémorer de façon libre et spontanée ce qui a été important dans le cours, si possible directement et sans les notes.

Cela est un savoir-faire à développer, on pourrait l'appeler une méditation d'observation en secteur: on laisse remonter ce qui vient spontanément, mais seulement à propos de ce qui a été étudié dans l'heure précédente.

Ce qui semble du temps perdu sera en fait probablement du temps gagné. Il y aura à la fois un repos de l'esprit en train d'assimiler comparable jusqu'à un certain point à une sieste après le repas, mais la différence sera la posture corporelle bien redressée et une conscience très claire.

Pour finir sur une pointe d'humour, ce système respectera le rythme physiologique du cerveau et de la mémoire et évitera le «gavage de l'oie » produisant ici non pas du foie gras, mais du «cerveau gras», en fait peu digeste...

Jacques VIGNE,
Collège Hubert-Delisle
Le 01 février 2017