



## Dissymétrie

Feuille de liaison sécurité du club

N° 42

13.12.2023

### La « courbe de l'oubli » ou courbe d'Ebbinghaus

Hermann Ebbinghaus est un philosophe psychologue ( 1850-1909) qui a travaillé sur le « déclin de rétention de la mémoire dans le temps » - *Librement interprété de Wikipédia* -

En bon Français raccourci.. en combien de temps perdons-nous ce que nous venons d'apprendre et comment peut-on en limiter les dégâts...

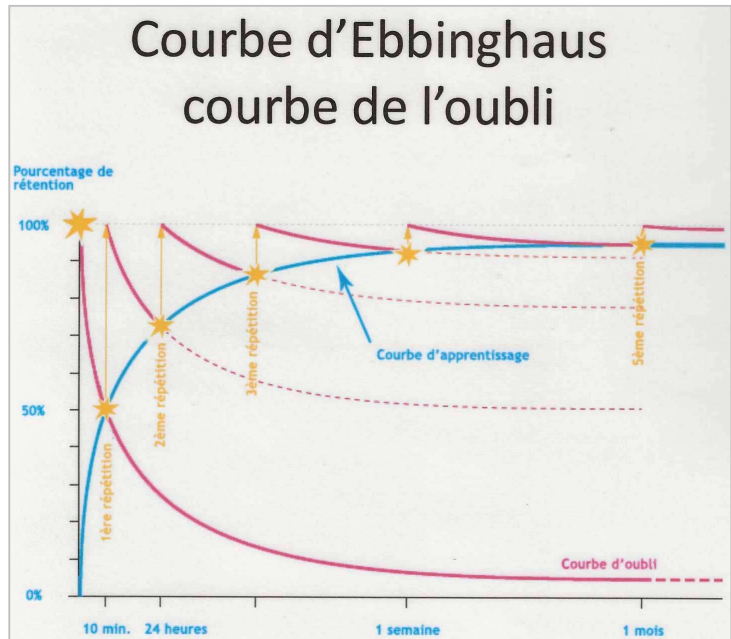
A-t-on des astuces ?

En ordonnée le % sur les 100% appris, vu, lu, écouté.

En abscisse le temps de rétention de ce qui est appris

En bleu la courbe d'apprentissage réelle idéale en tenant compte des « révisions »

En rouge les pertes en fonction du temps



#### Ces courbes montrent :

- Que le potentiel de *rétention* diminue considérablement dès la fin de réception du « volume appris » ( On va dire ça comme ça), ce qui démontre que « normalement » nous sommes programmés pour oublier... En 10 mn, 50% de perte. Oups ! Imaginons 2 h de météo..
- Que si nous « révisons » ce même contenu, (ou dire *répétons* pour un gestuel par exemple) la perte de rétention est minorée de façon exponentielle
- Que, plus nous « révisons » dans le temps et moins nous perdons
- Que, plus nous multiplions les « révisions » en début d'apprentissage ( semaine ? mois ?), moins nous perdons. C'est donc le « *nombre de fois* » la locomotive qui lance le train.
- Qu'une fois maîtrisé « le volume appris », son entretien nécessite de moins en moins de « révision », et que chaque révision est plus vite bénéfique. Inertie du train..
- Que,... ce que la courbe ne montre pas mais se déduit ; Si l'on réduit l'utilisation du « volume appris » ou si l'on espace trop les « révisions », la courbe replongera. ( Retraités ?)

**3 astuces :** 1) Répartir le « volume » 2) répéter souvent 3) très régulièrement.

**Une efficacité prouvée aussi dans la formation des pilotes !**



Ce que certain(e)s pratiquent naturellement sans savoir que cette courbe existe...  
Maintenant nous savons pourquoi ça paye de répéter un bon geste ou une bonne procédure