

COMPRENDRE ET COMBATTRE L'OUBLI CHEZ LES ELEVES: ANALYSE DES MECANISMES DE L'OUBLI SCOLAIRE ET STRATEGIES PEDAGOGIQUES POUR UNE MEMORISATION DURABLE

Nsairun Leonard Yuyun^{1*}, BEKOUELA ME MPANDE Brodard², YANA MEVO Pierre³, MBASSI MBILONGO Désiré³

¹PhD, Département of Counselling psychology, Faculty of Education, The University of Bamenda

²Management de l'Education, Faculté des Sciences de l'Education, Université de Bertoua

³Intervention et Action Communautaire, Faculté des Sciences de l'Education, Université de Yaoundé1.

Abstract:

L'oubli scolaire constitue l'un des défis majeurs auxquels sont confrontés les systèmes éducatifs, particulièrement en Afrique. Ce phénomène, souvent perçu comme un échec pédagogique ou une incapacité des apprenants, trouve en réalité son explication dans les lois scientifiques de la mémoire humaine. La présente étude analyse la courbe de l'oubli d'Ebbinghaus (1885) et ses implications pour l'enseignement contemporain. Elle identifie les causes de l'oubli rapide des connaissances scolaires dans les 24 à 72 heures suivant l'apprentissage et propose des stratégies pédagogiques multiformes pour y remédier. Ces stratégies incluent la répétition espacée, le rappel actif, l'ancrage émotionnel, l'enseignement structuré, l'hygiène de vie et les outils technologiques. L'étude démontre que l'oubli n'est pas une fatalité mais un processus cognitif naturel qui peut être contré par des méthodes pédagogiques fondées sur les neurosciences.

Keywords: Courbe de l'oubli, mémoire, stratégies pédagogiques, répétition espacée, neurosciences de l'éducation.

Copyright © 2026. Authors retain copyright and license their work under the Creative Commons Attribution 4.0 International License ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE

Dans de nombreuses classes africaines et mondiales, un phénomène récurrent décourage aussi bien les enseignants que les élèves : la perte rapide des connaissances acquises. Après seulement 24, 48 ou 72 heures, les élèves semblent avoir tout oublié. Les enseignants se retrouvent alors contraints de recommencer à zéro, incapables d'avancer dans leur programme. Ce phénomène, souvent perçu comme une incapacité ou un problème d'intelligence, n'est en réalité que l'expression naturelle d'un mécanisme cognitif fondamental : l'oubli.

Loin d'être un problème surnaturel, l'oubli obéit à des lois précises, découvertes et formalisées dès la fin du XIX^e siècle par le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus. Sa célèbre « courbe de l'oubli » révèle que sans révision ni réactivation, la mémoire humaine perd naturellement et progressivement les informations nouvellement acquises. Cette étude se propose d'explorer scientifiquement ce phénomène afin de fournir aux enseignants et professionnels de l'éducation des outils concrets pour y remédier.

De ce fait, comment expliquer scientifiquement la perte rapide des connaissances scolaires chez les enfants dans les 24 à 72 heures suivant l'apprentissage, et quelles stratégies pédagogiques multiformes permettent de combattre efficacement ce phénomène ?

2. DÉFINITION DE L'OUBLI SELON LES AUTEURS RÉCENTS

2.1 L'oubli : un processus cognitif naturel

Loin d'être une anomalie, l'oubli est un mécanisme cognitif normal et même adaptatif du cerveau humain. Les chercheurs contemporains en neurosciences cognitives s'accordent pour le définir comme la perte progressive ou totale de la capacité à rappeler ou reconnaître des informations précédemment encodées en mémoire.

"L'oubli n'est pas un échec de la mémoire, mais une caractéristique fonctionnelle du cerveau qui sélectionne, trie et épure les informations jugées non essentielles pour optimiser ses ressources cognitives." (Bjork & Bjork, 2019).

2.2 Définitions selon différentes perspectives scientifiques récentes

La littérature scientifique récente offre plusieurs angles de compréhension de l'oubli :

a) Perspective neuroscientifique (Squire & Dede, 2015)

Pour les neuroscientifiques, l'oubli est le résultat d'un affaiblissement progressif des connexions synaptiques entre les neurones. Quand une information n'est pas réactivée régulièrement, les connexions neuronales qui la sous-tendent s'estompent, rendant la récupération de cette information difficile ou impossible. Cette perspective confirme que l'oubli est un phénomène biologique avant d'être pédagogique.

b) Perspective cognitiviste (Anderson & Lebière, 2020)

D'un point de vue cognitiviste, l'oubli résulte d'une concurrence entre les traces mnésiques. Les nouvelles informations interfèrent avec les anciennes (interférence proactive et rétroactive), entraînant une dégradation des souvenirs. Anderson et ses collaborateurs soulignent que le cerveau efface activement ce qui n'est pas utilisé pour libérer des ressources cognitives nécessaires à d'autres apprentissages.

c) Perspective pédagogique (Roediger & Karpicke, 2006)

Sur le plan pédagogique, Roediger et Karpicke (2006) définissent l'oubli scolaire comme l'impossibilité pour un apprenant de récupérer une information encodée en mémoire lors d'un cours, faute de pratique de récupération (retrieval practice). Selon eux, c'est moins l'encodage initial qui pose problème que le manque de stratégies de rappel actif dans les jours suivant l'apprentissage.

2.3 Synthèse définitionnelle

En synthèse, l'oubli peut être défini comme un processus cognitif naturel, neurologique et fonctionnel par lequel le cerveau humain perd progressivement l'accès aux informations non réactivées, non utilisées ou non significativement reliées au réseau de connaissances existant de l'apprenant. Ce processus est universel, obéit à des lois scientifiques précises, et peut être significativement ralenti par des stratégies pédagogiques appropriées.

3. LES CAUSES DE L'OUBLI SELON LES AUTEURS

3.1 Le problème en contexte scolaire

Le phénomène qui préoccupe le plus les enseignants est la rapidité avec laquelle les élèves semblent perdre les acquis après un cours. Ce constat, souvent vécu comme décourageant voire inexplicable, a amené de nombreux pédagogues et psychologues à en identifier les causes profondes.

Constat de terrain : Un enseignant qui reprend un cours après seulement 24 heures constate que ses élèves n'en retiennent souvent que 20 à 30 % du contenu. Après une semaine sans révision, ce taux peut tomber à 10 % ou moins. Cette réalité crée un sentiment d'échec pédagogique systémique qui démotive enseignants et apprenants.

3.2 Les causes identifiées par les auteurs

a) L'absence de répétition et de réactivation (Craik & Lockhart, 1972 ; Roediger, 2006)

La cause principale de l'oubli scolaire reste le manque de répétition. Selon la théorie des niveaux de traitement (Craik & Lockhart, 1972), plus une information est traitée en profondeur et répétée, plus elle s'inscrit durablement en mémoire. Sans révision ni réactivation dans les heures et jours suivant l'apprentissage, l'information reste en mémoire à court terme et s'efface rapidement.

b) Le manque d'ancrage émotionnel et de sens (Damasio, 2018)

Le neuroscientifique Antonio Damasio (2018) a démontré que les émotions jouent un rôle central dans la mémorisation. Les informations présentées de manière neutre, sans connexion émotionnelle, sans contexte signifiant ou sans lien avec l'expérience de l'apprenant, sont mémorisées beaucoup moins efficacement. Dans de nombreuses classes, les cours abstraits et déconnectés de la réalité de l'élève favorisent l'oubli rapide.

c) La surcharge cognitive (Sweller, 2019)

La théorie de la charge cognitive de Sweller (2019) explique que lorsque la quantité d'informations présentées dépasse la capacité de la mémoire de travail (limitée à 5 à 9 éléments simultanément), l'apprentissage devient inefficace et l'oubli s'accélère. Les cours trop denses, trop rapides, trop peu structurés surchargent le cerveau et rendent la mémorisation durable quasi impossible.

d) L'interférence mémorielle (Anderson, 2020)

Les nouvelles informations apprises peuvent interférer avec les anciennes (interférence rétroactive) et inversement (interférence proactive). Dans un contexte scolaire où les élèves reçoivent plusieurs cours par jour sur des sujets variés, ces interférences s'accumulent et accélèrent l'oubli des contenus enseignés.

e) Le manque de sommeil et d'hygiène de vie (Walker, 2017)

Matthew Walker (2017), neuroscientifique à Berkeley, a démontré que le sommeil joue un rôle fondamental dans la consolidation mémorielle. C'est principalement pendant le sommeil profond que le cerveau transfère les informations de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme. Le manque de sommeil chez les élèves — aggravé par l'usage excessif des écrans — est une cause majeure d'oubli rapide.

3.3 Tableau récapitulatif des causes de l'oubli

Cause de l'oubli	Mécanisme	Auteur(s)
Absence de répétition	Dégradation des traces mnésiques faute de réactivation	Craik & Lockhart, Roediger
Manque de sens/émotion	Les contenus neutres sont peu encodés en mémoire longue	Damasio, 2018
Surcharge cognitive	La mémoire de travail est saturée et ne peut encoder	Sweller, 2019
Interférences	Les nouvelles informations effacent les anciennes	Anderson, 2020
Manque de sommeil	La consolidation nocturne est perturbée ou absente	Walker, 2017

4. LA COURBE DE L'OUBLI SELON EBBINGHAUS : CAUSES ET PROCESSUS

4.1 Hermann Ebbinghaus : le pionnier de la mémoire

Hermann Ebbinghaus (1850-1909) est le premier scientifique à avoir soumis la mémoire humaine à une étude expérimentale rigoureuse. Utilisant lui-même comme sujet, il mémorisa des milliers de syllabes sans sens et mesura précisément sa capacité à les restituer à intervalles variés. Ces expériences, publiées dans son ouvrage fondateur *Über das Gedächtnis* (1885), lui permirent de formaliser les premières lois scientifiques de la mémoire et de l'oubli.

"Sans répétition ou pratique, les souvenirs nouvellement formés s'évaporent rapidement. Ce n'est pas l'absence d'intelligence mais l'absence de réactivation qui explique l'oubli." (Ebbinghaus, 1885)

4.2 La formule mathématique de l'oubli

Ebbinghaus a modélisé la rétention mémorielle sous forme d'une équation exponentielle décroissante, connue sous le nom de « courbe de l'oubli ». Sa formule est :

$$R = e^{(-t/S)}$$

Où :

- **R** = Rétention mémorielle (0 à 1, ou 0 % à 100 %)
- **t** = Temps écoulé depuis l'apprentissage
- **S** = Stabilité de la trace mémorielle (liée à la signification, l'émotion, la répétition)

4.3 Les étapes de l'oubli selon la courbe

Les recherches d'Ebbinghaus ont mis en évidence une progression précise et alarmante de la perte mémorielle :

1. **Immédiatement après l'apprentissage** : la rétention est à son maximum (100 %). L'élève « sait » le cours qu'il vient d'entendre.
2. **Après 20 minutes** : déjà environ 42 % de l'information a disparu. La mémoire commence à s'effacer dès la fin du cours.
3. **Après 1 heure** : environ 56 % est perdu. L'élève ne retient plus que 44 % de ce qu'il a appris.
4. **Après 24 heures** : environ 67 % est oublié. Il reste approximativement 33 % de rétention soit le tiers seulement du cours.
5. **Après 48 heures** : la rétention tombe à environ 25 %. L'enseignant doit pratiquement reprendre le cours depuis le début.
6. **Après 6 jours** : environ 75 % de l'information est perdu. Seul 25 % subsiste en mémoire.
7. **Après 30 jours** : sans aucune réactivation, moins de 20 % de l'information initialement apprise reste accessible.

4.4 Représentation graphique

La figure ci-dessous illustre graphiquement la courbe de l'oubli d'Ebbinghaus et l'impact des révisions espacées sur la rétention mémorielle. La courbe rouge représente la perte naturelle de mémoire sans intervention pédagogique ; la courbe verte montre comment des révisions stratégiques peuvent maintenir un niveau de rétention élevé.

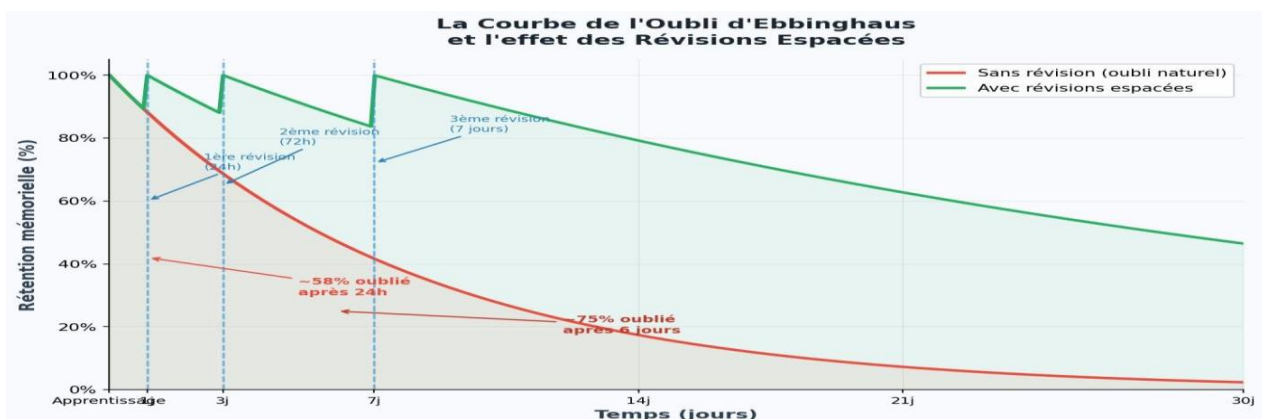


Figure 1 : La Courbe de l'Oubli d'Ebbinghaus et l'effet des révisions espacées

4.5 Implications directes pour l'enseignement

Ces données scientifiques expliquent parfaitement le phénomène vécu par les enseignants. Quand un cours est présenté une seule fois sans révision :

- Après 24 h, seul 1/3 des élèves peut restituer l'essentiel du cours ce qui crée l'illusion que « les élèves n'ont rien compris »
- Après 48 h, les 2/3 du cours sont effacés rendant impossible toute progression sans reprise
- Après une semaine, la quasi-totalité du cours disparaît de la mémoire active des élèves

Point clé pour l'enseignant : Le problème n'est pas l'intelligence des élèves, ni leur mauvaise volonté. C'est la loi biologique de l'oubli qui opère. La bonne nouvelle : cette loi est contournable grâce à des stratégies pédagogiques éprouvées.

5. SOLUTIONS MULTIFORMES POUR RÉSOUDRE LE PROBLÈME DE L'OUBLI SCOLAIRE

Face à la rigueur implacable de la courbe de l'oubli, la science de l'apprentissage a développé un ensemble de stratégies pédagogiques, cognitives, organisationnelles et technologiques.

5.1 La Répétition Espacée (Spaced Repetition)

La répétition espacée est sans doute la stratégie la plus efficace pour lutter contre l'oubli scolaire. Elle consiste à réviser les informations à des intervalles croissants, calculés pour intervenir juste avant que l'oubli ne s'installe. Cette méthode est directement inspirée de la courbe d'Ebbinghaus.

Protocole pratique recommandé :

1. 1^{re} révision : le soir même du cours ou le lendemain matin (J+1)
2. 2^e révision : 3 jours après (J+3)
3. 3^e révision : 7 jours après (J+7)
4. 4^e révision : 21 jours après (J+21)
5. 5^e révision : 60 jours après (J+60)

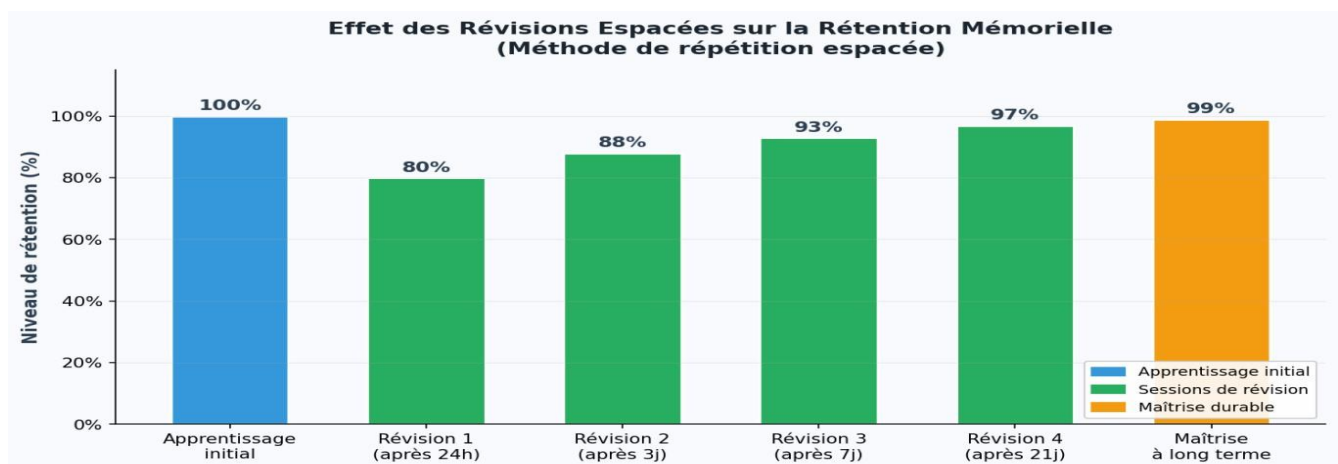


Figure 2 : Effet des révisions espacées sur la rétention mémoirelle à long terme

5.2 Le Rappel Actif (Active Recall / Retrieval Practice)

Le rappel actif est le fait de s'obliger à récupérer activement une information depuis sa mémoire, sans regarder ses notes. Cette technique, massivement validée par la recherche (Roediger & Karpicke, 2006 ; Dunlosky et al., 2013), est beaucoup plus efficace que la simple relecture passive.

Applications pratiques en classe :

- Interrogations orales et écrites surprises en début de cours sur la leçon précédente

- Technique du "brain dump" : les élèves écrivent tout ce qu'ils se rappellent d'un cours sans consulter leurs notes
- Questions de révision formulées par les élèves eux-mêmes pour leurs camarades
- Fiches de questions-réponses (flash cards) utilisées quotidiennement
- Technique de l'enseignement réciproque : un élève explique la leçon à un autre

"Tester sa propre mémoire même quand on se trompe est jusqu'à deux fois plus efficace que de relire ses notes pour retenir durablement une information." (Roediger & Karpicke, 2006)

5.3 L'Enseignement Structuré et Progressif (Chunking et Scaffolding)

Pour éviter la surcharge cognitive identifiée par Sweller (2019), les enseignants doivent structurer leur enseignement de manière progressive, en organisant les informations en blocs cohérents (chunking) et en construisant les nouvelles connaissances sur des bases déjà maîtrisées (scaffolding ou étayage).

Principes pédagogiques à appliquer :

- Présenter les informations en petits blocs de 5 à 7 éléments maximum par séquence
- Relier systématiquement les nouvelles connaissances aux connaissances préexistantes des élèves
- Utiliser des schémas, cartes mentales et organisateurs graphiques pour structurer visuellement l'information
- Prévoir des pauses actives toutes les 20 à 25 minutes pour permettre au cerveau de consolider
- Donner des exemples tirés du vécu quotidien des élèves pour ancrer l'information dans leur réalité

5.4 L'Ancrage Émotionnel et la Signification des Apprentissages

Les travaux de Damasio (2018), LeDoux (2015) et Immordino-Yang (2016) ont montré que les émotions positives et le sentiment de sens sont des catalyseurs puissants de la mémorisation. Un contenu présenté de manière froide et abstraite sera rapidement oublié. Un contenu chargé d'émotion, de surprise ou de signification personnelle sera durablement retenu.

Stratégies pour enrichir l'ancrage émotionnel :

- Créer la surprise, le questionnement ou l'étonnement en introduction de chaque cours
- Utiliser des histoires, des anecdotes et des exemples concrets en lien avec la vie des élèves
- Valoriser les réussites individuelles et collectives pour associer l'apprentissage à des émotions positives
- Encourager les travaux de groupe et les débats qui génèrent de l'engagement émotionnel
- Intégrer des jeux pédagogiques, des défis et des mises en situation qui stimulent la motivation intrinsèque

5.5 L'Hygiène de Vie et la Consolidation par le Sommeil

Les neurosciences confirment que le sommeil est le meilleur consolidateur de mémoire disponible. C'est pendant les phases de sommeil profond (stade NREM) et de sommeil paradoxal (REM) que le cerveau rejoue et consolide les apprentissages de la journée, les transférant de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme (Walker, 2017).

Recommandations pratiques à communiquer aux élèves et aux parents :

- Respecter 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les enfants d'âge scolaire
- Éviter les écrans (téléphone, tablette, télévision) au moins 1 heure avant le coucher
- Réviser les points essentiels d'un cours juste avant de dormir pour maximiser la consolidation nocturne
- Favoriser l'activité physique quotidienne qui améliore la plasticité neuronale et la mémoire
- Assurer une alimentation équilibrée, riche en acides gras oméga-3 favorables aux fonctions cognitives

5.6 Les Outils Technologiques et Numériques d'Apprentissage

Les technologies éducatives modernes offrent des outils puissants pour mettre en pratique automatiquement les principes de la répétition espacée et du rappel actif.

Outils recommandés et accessibles :

- Anki : logiciel gratuit de flash cards avec algorithme de répétition espacée intégré

- Quizlet : plateforme de révision interactive, disponible sur mobile et ordinateur
- Kahoot et Wooclap : outils de quiz collectifs en temps réel pour l'engagement actif en classe
- Google Classroom et Moodle : pour programmer des révisions régulières et des quizz automatisés
- Notion et Obsidian : pour la prise de notes structurée et la création de cartes conceptuelles

Note pour les contextes à faibles ressources technologiques : En l'absence de technologies numériques, la majorité de ces stratégies peut être mise en place avec des moyens simples : fiches bristol, cahiers de révision, tableaux d'affichage, interrogations orales quotidiennes. Le principe est plus important que l'outil.

5.7 La Formation des Enseignants aux Sciences de l'Apprentissage

Une solution systémique et durable passe nécessairement par la formation des enseignants eux-mêmes aux neurosciences de l'éducation et aux stratégies d'apprentissage efficaces. Trop nombreux sont encore les pédagogues qui ignorent les mécanismes de la courbe de l'oubli et continuent à enseigner selon des méthodes qui alimentent involontairement l'oubli rapide.

Propositions concrètes de formation :

- Introduire les neurosciences cognitives dans les curricula des écoles normales et instituts de formation pédagogique
- Organiser des ateliers de formation continue sur la mémoire et les stratégies d'apprentissage efficaces
- Créer des communautés de pratique entre enseignants pour partager les stratégies anti-oubli
- Intégrer dans les manuels scolaires des exercices de rappel actif et de révision espacée

6. CONCLUSION GÉNÉRALE

L'oubli est une réalité neurologique universelle et non une fatalité pédagogique. La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus, formulée il y a plus d'un siècle, demeure l'une des découvertes les plus importantes et les plus utiles pour comprendre et améliorer les pratiques éducatives. Elle nous enseigne que sans stratégie délibérée de réactivation, le cerveau humain oublie naturellement et rapidement jusqu'à 80 % des informations nouvelles en l'espace d'une semaine.

Ce phénomène, qui désespère tant d'enseignants confrontés à des élèves semblant avoir « tout oublié » du cours précédent, n'a rien de mystérieux ni de surnaturel. Il est simplement l'expression d'une loi biologique fondamentale que tout acteur de l'éducation se doit de connaître et d'intégrer à sa pratique quotidienne.

La bonne nouvelle est que les sciences cognitives et les neurosciences de l'éducation offrent aujourd'hui un arsenal de stratégies multiformes, accessibles et efficaces pour combattre l'oubli : répétition espacée, rappel actif, ancrage émotionnel, sommeil réparateur, structuration progressive des apprentissages et outils technologiques adaptés.

L'enjeu n'est plus de savoir si ces solutions fonctionnent elles sont scientifiquement validées. L'enjeu est de les diffuser, de les former, de les intégrer systématiquement dans les pratiques pédagogiques, particulièrement dans les contextes éducatifs africains où les ressources sont parfois limitées mais où les besoins d'innovation pédagogique sont immenses.

Message final aux enseignants : Vous n'avez pas échoué quand vos élèves oublient. Vous découvrez simplement que le cerveau humain a besoin de vous, encore et encore, de manière stratégique et espacée. Revoir, c'est enseigner deux fois. Enseigner selon la science de la mémoire, c'est transformer chaque révision en une victoire durable sur l'oubli.

La mémoire n'est pas un récipient que l'on remplit une fois pour toutes. C'est un jardin que l'on cultive chaque jour, avec soin, régularité et méthode.