La prise de note : plus efficace à la main ou à l’ordinateur

Un texte d'**Ève Christian,** le jeudi 28 janvier 2016, sur le site de Radio-Canada

(<http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/science/2016/01/28/001-prise-notes-efficace-main-ordinateur-etudes.shtml>)

**En jasant avec mes enfants universitaires, j'ai réalisé que nos méthodes de prise de notes lors de cours magistraux diffèrent grandement. Dans mon temps, je notais tout dans un cahier, en m'inventant des abréviations pour écrire plus vite, plus d'informations. Eux, ils tapent sur un clavier toutes leurs notes qui sont gardées sur un ordinateur.  
Quelle est la meilleure méthode pour mémoriser et comprendre des informations?**

Une étude menée par deux psychologues d'universités américaines, Pam Mueller, de Princeton, au New Jersey, et Daniel Oppenheimer, de l'Université de Californie à Los Angeles, répond à la question. Ils ont demandé à des étudiants d'assister à une conférence et de prendre des notes, puisqu'ils seront ensuite questionnés sur son contenu. Ils étaient divisés en deux groupes, l'un ayant droit à l'ordinateur et l'autre, à du papier et des crayons.  
  
À la fin de la conférence, afin de détourner leur concentration et de leur changer les idées, on leur a fait réaliser trois tâches, dont une faisait grandement appel à leur mémoire. Trente minutes plus tard, ils devaient répondre à deux types de questions portant sur le contenu de la conférence : certaines testaient les données factuelles, alors que d'autres vérifiaient plutôt la compréhension des concepts discutés et la synthèse des informations.  
  
**Résultats**  
Les deux groupes ont répondu de façon équivalente aux questions concernant les *données factuelles*. Par contre, pour ce qui est des concepts énoncés, les meilleurs résultats reviennent aux étudiants ayant pris des notes manuscrites, et de loin.  
  
La deuxième partie de l'expérience consistait à vérifier, une semaine après la conférence, l'efficacité de la méthode de prise de notes en ce qui a trait à la *mémorisation*. Pendant cette période, les étudiants avaient le loisir de réviser leurs notes. Encore là, ceux qui avaient des notes manuscrites ont mieux répondu.  
  
On serait tenté de dire qu'avec un ordinateur à portée de main, il est simple de décrocher de ce qui se passe en avant de la salle pendant quelques minutes « pour aller consulter les courriels, les réseaux sociaux ou faire un achat sur le web ». Mais cette distraction n'entre même pas en ligne de compte dans les résultats, car les expériences ont été effectuées en laboratoire, dans un environnement où aucune autre activité n'était autorisée avec des ordinateurs pendant la conférence.

**Tout est dans le traitement cognitif**  
Les chercheurs ont remarqué que les notes des étudiants tapées à l'ordinateur sont souvent du verbatim et que, probablement à cause de leur rapidité sur le clavier, ils ont des notes à profusion. Par contre, puisqu'écrire à la main est beaucoup plus long, les étudiants qui prennent ainsi leurs notes sont *plus sélectifs*. Ils font des efforts pour comprendre *la nouvelle matière; ils la digèrent et la résument*, ce qui les aide ensuite pour étudier.  
  
La conclusion des chercheurs est donc que l'abondance de notes, mais surtout le fait de taper mot à mot ce qui est dit sans vraiment y porter attention, n'est pas efficace pour mémoriser de nouvelles informations. Voyant cela, l'expérience a été refaite, mais en demandant aux utilisateurs de portable d'éviter la prise de notes textuelles. Les résultats sont restés les mêmes, les étudiants expliquant *qu'il est difficile de retranscrire dans leurs mots quand ils prennent des notes avec un ordinateur.*  
**Méthode suggérée**  
Ce serait surprenant de voir un retour au duo papier-crayon, car c'est toujours intéressant d'avoir nos notes de façon électronique. Mais pourquoi ne pas modifier un peu la méthode afin de mieux synthétiser l'information? Par exemple, on pourrait utiliser des stylets et des applications permettant de noter électroniquement, mais tout en utilisant un processus de réflexion plutôt que de bêtement retranscrire des mots entendus.

**Une petite liste pour la fin de semaine?**  
Ça me fait penser à toutes ces listes qu'on rédige pour se souvenir d'un paquet de choses. Une liste de tâches à faire pour le weekend, une autre pour les réparations dans la maison, celle qui nous rappelle les anniversaires, la liste d'épicerie, etc. Mais saviez-vous que de dresser toutes ces listes n'a pas un effet positif sur notre mémoire? Parce qu'au lieu de la faire travailler, on se fie à cette liste qu'on pourra regarder au moment opportun.  
  
C'est sérieux. C'est une étude publiée dans la revue scientifique *Memory & Cognition* qui le dit. Des chercheurs sont arrivés à cette conclusion en observant des participants faire des parties d'un jeu de mémoire. Vous connaissez ce jeu? Plusieurs paires de cartes sont mélangées et déposées à l'envers sur une table. Le jeu consiste à retourner deux cartes en espérant qu'elles soient des paires. Quand elles sont différentes, on les remet à l'envers, et c'est au suivant de jouer. Pendant que les autres joueurs tournent leurs deux cartes, on tente de retenir la position des différentes cartes pour associer les paires, notre tour venu.  
  
Donc, pour en revenir à l'étude, les chercheurs ont permis aux participants, avant de commencer la partie, de voir l'emplacement des cartes. La moitié d'entre eux pouvait les noter par écrit, alors que l'autre moitié n'avait droit qu'à sa mémoire pour se souvenir de leur position.  
  
Puis, sans les aviser préalablement, les chercheurs ont enlevé les notes écrites des participants et la partie a pu commencer. Quel groupe a trouvé le plus grand nombre de paires? Les participants qui avaient fait un travail mental pour retenir l'emplacement des cartes. Ceux qui avaient pris des notes s'étaient fiés au fait qu'ils y auraient accès et n'ont pas utilisé leur cerveau pour mémoriser. Leurs notes leur ont servi de béquille!  
  
La conclusion de cette étude : vous pouvez continuer à faire des listes, mais un grand conseil, rappelez-vous où vous les mettez!