FICHE PRATIQUE · JEUNESSE

Apprendre efficacement

طَلَبُ العِلْمِ

Les méthodes d'étude validées par la recherche et l'éthique de l'étudiant musulman : se tester, espacer ses révisions, dormir, et apprendre avec une intention juste.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
tahacademy.com

Apprendre, une adoration

طَلَبُ العِلْمِ عِبَادَةٌ

En islam, apprendre n'est pas seulement un moyen de réussir ses examens : c'est un acte d'adoration quand l'intention est juste. Le premier mot révélé fut « Lis ! » (al-ʿAlaq, 96 : 1), et la seule chose qu'Allah ait demandé au Prophète ﷺ de Lui réclamer davantage, c'est la science.

وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا

« *Et dis : Seigneur, accrois ma science !* »
Ṭā-Hā, 20 : 114

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

« *Dis : sont-ils égaux, ceux qui savent et ceux qui ne savent pas ?* »
Az-Zumar, 39 : 9

Ce que dit la Sunna	Référence
« Celui qui emprunte un chemin à la recherche d'une science, Allah lui facilite par là un chemin vers le Paradis. »	Muslim, n° 2699, d'après Abū Hurayra
Après la prière de l'aube, le Prophète ﷺ disait : « Ô Allah, je Te demande une science utile, une subsistance licite et des œuvres acceptées. »	Ibn Mājah, n° 925, d'après Umm Salama
Il demandait aussi protection « contre une science qui ne profite pas ».	Muslim, n° 2722, d'après Zayd ibn Arqam

Ce que dit la recherche sur l'apprentissage

مَاذَا يَقُولُ البَحْثُ العِلْمِيُّ

Depuis plus d'un siècle, la psychologie cognitive étudie comment la mémoire fonctionne. Une grande synthèse de Dunlosky et ses collègues (2013), qui a comparé dix techniques d'étude, arrive à une conclusion claire : les méthodes les plus utilisées par les élèves ne sont pas les plus efficaces.

Technique	Ce que l'on fait	Efficacité selon la recherche
Se tester (pratique de récupération)	Fermer le cahier et essayer de se rappeler, par écrit ou à voix haute ; faire des quiz.	**Élevée.** Se tester fixe mieux qu'une relecture (Roediger et Karpicke, 2006).
Espacer les révisions	Revoir une leçon le lendemain, puis quelques jours après, puis une semaine plus tard.	**Élevée.** L'effet d'espacement, observé dès Ebbinghaus (1885), est confirmé par des centaines d'études (Cepeda et al., 2006).
Alterner les sujets	Mélanger des exercices de types différents au lieu de faire vingt fois le même.	**Moyenne à élevée**, surtout en mathématiques (Rohrer et Taylor, 2007).
Expliquer avec ses mots	Se demander « pourquoi ? » et expliquer la leçon à quelqu'un.	**Moyenne.** Utile pour comprendre et relier les idées.
Relire et surligner	Relire plusieurs fois, surligner en couleur.	**Faible.** Donne une impression de maîtrise sans fixer durablement.

Le sommeil fait partie de l'étude : pendant la nuit, le cerveau consolide ce qui a été appris dans la journée (Diekelmann et Born, 2010). Réviser tard en sacrifiant son sommeil est souvent une mauvaise affaire.

Ma séance d'étude en six étapes

جَلْسَةُ المُذَاكَرَةِ

Étape	Ce que je fais
1. L'intention	Je renouvelle mon intention : apprendre pour Allah, pour être utile, pour progresser. Je dis « Bismillāh ».
2. Le cadre	Téléphone dans une autre pièce ou en mode avion, une table dégagée, un objectif précis pour la séance.
3. Le rappel	Avant d'ouvrir le cours, j'écris de mémoire ce que je sais déjà du sujet.
4. L'étude	25 à 45 minutes de travail concentré sur un seul sujet.
5. Le test	Je ferme le cours et je me teste : questions, carte mentale, explication à voix haute. Je corrige.
6. Le plan	Je note quand je reverrai cette leçon : demain, dans trois jours, dans une semaine.

L'éthique de l'étudiant

آدَابُ طَالِبِ العِلْمِ

Les savants musulmans ont écrit de nombreux traités sur la manière d'apprendre. On retrouve partout les mêmes conseils :

La sincérité

Apprendre pour Allah et pour être utile, non pour se faire valoir.

Le respect du maître

On rapporte que la mère de l'imām Mālik lui disait : « Va chez Rabī'a et apprends sa conduite avant sa science. »

La patience

Le savoir s'acquiert par étapes, avec régularité : un peu chaque jour.

La mise en pratique

Le savoir qui ne change rien à la conduite n'est pas une science utile.

Un vers célèbre, attribué à l'imām ash-Shāfiʿī, relie la mémoire à la pureté du cœur :

شَكَوْتُ إِلَى وَكِيعٍ سُوءَ حِفْظِي
فَأَرْشَدَنِي إِلَى تَرْكِ المَعَاصِي

وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ العِلْمَ نُورٌ
وَنُورُ اللهِ لَا يُهْدَى لِعَاصِي

« Je me suis plaint à Wakīʿ de ma mauvaise mémoire ; il m'a conseillé de délaisser les péchés, et m'a appris que la science est une lumière, et que la lumière d'Allah n'est pas donnée à celui qui désobéit. »

Vers attribués à ash-Shāfiʿī, dans le recueil de poèmes qui lui est attribué

Mon planning de révision

جَدْوَلُ المُرَاجَعَةِ

Notez chaque leçon le jour où vous l'apprenez, puis cochez chaque révision espacée.

Leçon / chapitre	Appris le	J+1	J+3	J+7	J+30

Ce qui est moins sûr

- **« Recherchez la science, même en Chine »** : cette parole, très connue, est jugée très faible, voire inventée, par les spécialistes du hadith (Ibn Ḥibbān, Ibn al-Jawzī).
- **« La recherche de la science est une obligation pour tout musulman »** (Ibn Mājah, n° 224) : chacune de ses chaînes est faible, mais certains savants le jugent bon par leur nombre. Son sens est admis : chacun doit apprendre ce dont il a besoin pour sa religion.
- **Les « styles d'apprentissage »** (visuel, auditif, kinesthésique) : l'idée qu'il faut enseigner selon le style de chacun n'est pas confirmée par les études (Pashler et al., 2008).
- **La simple présence du téléphone** réduirait l'attention (Ward et al., 2017) : ce résultat est discuté, des réplications ne l'ont pas retrouvé. Ce qui est établi, c'est que les notifications et le passage d'une tâche à l'autre coûtent en concentration.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Hadith de la semaine n° 4 : la quête du savoir : tahacademy.com/bibliotheque/32
- Fiche pratique · Mémoriser le Coran (méthode de révision) : tahacademy.com/bibliotheque/159
- Article · Par où commencer ? : tahacademy.com/bibliotheque/162
- Le guide du jeune diplômé musulman : tahacademy.com/bibliotheque/129

Sources : le Coran ; Muslim ; Ibn Mājah ; az-Zarnūjī, Taʿlīm al-mutaʿallim ; Ibn Jamāʿa, Tadhkirat as-sāmiʿ wa-l-mutakallim. Dunlosky, J. et al. (2013), Psychological Science in the Public Interest, 14(1) ; Roediger, H. et Karpicke, J. (2006), Psychological Science, 17(3) ; Cepeda, N. et al. (2006), Psychological Bulletin, 132(3) ; Rohrer, D. et Taylor, K. (2007), Instructional Science, 35 ; Diekelmann, S. et Born, J. (2010), Nature Reviews Neuroscience, 11 ; Pashler, H. et al. (2008), Psychological Science in the Public Interest, 9(3) ; Ward, A. et al. (2017), Journal of the Association for Consumer Research, 2(2).

TAHA
ACADEMY

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR

Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.

À lire ensuite : la fiche « Choisir son orientation » et la fiche « Mémoriser le Coran ».

Continuer sur le site
Fiches, manuels, articles
tahacademy.com

« Apprendre, comprendre, agir. »