

Préparer son examen

Fiche 8

(www.apprendreaapprendre.com)

1

Bien dormir pour être performant

• Dormir suffisamment

Passer une nuit blanche pour apprendre, réduire ses temps de sommeil pour pouvoir combiner travail et études a des effets contre-productifs. Car dans le monde scientifique, il est maintenant bien acquis que la déficience de sommeil entraîne une baisse des performances intellectuelles. Carlyle Smith, professeur of psychologie à l'Université Trent de Peterborough, a voulu savoir ce qui se passait chez les étudiants qui, durant la semaine, apprenaient intensément et sortaient le week-end jusqu'à tard dans la nuit. Il a pu observer que ce mode de vie chez cette population entraînait une perte de la faculté de mémorisation sur le moyen terme. Bref, sortir le vendredi soir jusqu'au lendemain très tard peut être responsable d'une perte des connaissances acquises durant la semaine jusqu'à hauteur de 30%.



Donc, autant dire que passer des nuits blanches à apprendre se révèle être contre-productif, notamment à la veille d'examens. Car ce n'est pas le temps que vous passez à apprendre qui compte finalement, mais plutôt l'efficacité avec laquelle vous apprenez. Retenez que l'attention et les facultés de mémorisation sont grandement facilitées après une bonne nuit de sommeil. Vous serez alors beaucoup plus productif et obtiendrez de meilleurs résultats. Le temps que vous perdez à respecter votre rythme de sommeil, vous le regagnez largement en apprenant plus vite et mieux. En psychologie cognitive on dit souvent que perdre du temps, c'est gagner du temps.

Ayez à l'esprit que faire l'impasse sur le sommeil conduit à une forme de cercle vicieux. Le manque de performance entraîne automatiquement un besoin de temps plus long pour apprendre. Temps que vous prenez à nouveau sur votre sommeil. C'est ainsi que vous avez l'impression de beaucoup travailler alors qu'en fait vous vous enlisez. La tentation dangereuse est de prendre alors des substances pour pouvoir « tenir », ce qui peut conduire à l'accoutumance et à la dépendance.

• Comment faire durant le coup de barre?

Le moment le moins propice aux efforts intellectuels et de concentration se trouve après le repas. Pourquoi ? Car la digestion réclame énormément d'énergie. Plus le repas du midi est lourd, plus l'énergie consommée par la digestion sera importante. D'où le fameux « coup de barre » qui se manifeste peu de temps après avoir mangé. Et là bien évidemment c'est à ce moment que les facultés de concentration et d'attention sont les plus faibles.

• Savoir découper sa journée de travail et vertu de la sieste

On est rarement au mieux de sa forme durant l'ensemble de la journée. Vers 11 heures et après le repas (de 13 heures jusqu'à 15 heures environ) l'organisme fonctionne au

ralenti. Et c'est normal ! Il est bon de faire une petite sieste après le repas de midi. Des études américaines démontrent qu'un quart d'heure de sieste, (en étant de somnolence) permet d'être plus efficace et de gagner 2 heures de travail dans la journée.

Car une sieste ne devrait pas excéder 20 minutes. C'est largement suffisant pour que l'organisme récupère. Idéalement, faites la sieste après le repas de midi. Vous vous sentirez nettement plus en forme et performant l'après-midi. Pourquoi ? Parce que la digestion réclame beaucoup d'énergie et rentre en conflit avec les besoins énergétiques de l'activité cérébrale. C'est pour cela que vous éprouvez de temps en temps ce que l'on appelle le coup de barre après avoir quitté la cantine, et cela d'autant plus si le repas a été copieux. La sieste permet, elle, de laisser le plus d'énergie possible nécessaire à une bonne digestion.

Mais il n'est pas forcément obligatoire de s'accorder ces 20 minutes d'assoupissement uniquement après les repas. Lorsque vous sentez une déficience de sommeil, vous pouvez vous allonger 2 à 3 fois dans la journée. Selon certains chercheurs, il serait même opportun de faire une sieste de 20 minutes tous les 4 heures.

2

Savoir faire une sieste

Une bonne sieste ne doit pas excéder les 30 minutes. Mais pour beaucoup elle dure souvent 1 à 2 heures parfois. Au réveil on se sent fatigué, incapable de reprendre la moindre activité intellectuelle. Faire la sieste ça s'apprend. Voici quelques astuces :

- Faire la sieste après le repas de midi. Idéalement quand vous sentez une fatigue de la digestion.
- Prendre le café après la sieste.
- Mettre le réveil pour limiter la sieste à 30 minutes maximum
- La sieste est l'occasion d'un voyage dans un paysage agréable. Fermer les yeux, détendez-vous, voyagez dans cet endroit calme. Cela peut être un lieu de vacances, la mer, la montagne, peu importe, pourvu que ce lieu soit agréable.
- Essayez de faire ce voyage, qu'est la sieste, au moins 5 minutes minimum et de façon régulière de façon à ce que cela devienne une bonne habitude.