

## COMMENT OPTIMISER MON TEMPS D'ÉTUDE

Dans cette section, vous allez découvrir une multitude d'outils et de moyens concrets qui vous permettent d'optimiser votre temps d'étude. Sachez que vous n'êtes pas obligée d'adopter tous les moyens proposés pour constater une amélioration significative de votre performance. Vous pouvez décider d'adopter certains outils maintenant, puis en ajouter d'autres plus tard. Cela dit, bonne découverte!

### Principes à comprendre afin de mieux utiliser mon cerveau

- Il est important de comprendre que nous avons trois types de cerveaux : le cerveau cortical, le cerveau limbique et le cerveau reptilien. De façon très vulgarisée, nous pouvons dire que le cerveau cortical gère nos pensées, le cerveau limbique gère nos émotions et le cerveau reptilien gère nos besoins physiologiques. Ces trois cerveaux doivent fonctionner de concert, sinon l'un comme l'autre peuvent faire obstruction à l'apprentissage. C'est comme si trois chefs capitaines pouvaient, à tout moment, interdire l'accès au navire qui est votre cerveau.

*À retenir:* Si vous êtes très préoccupée par une situation, si vous êtes en proie à de vives émotions ou si vous avez faim, soif et autres besoins, **vous ne pouvez pas étudier**. Si vous vous entêtez à étudier dans de telles circonstances, vous perdez votre temps. Vous aurez l'impression de lire ou d'apprendre, mais il n'en sera rien. Mieux vaut prendre un moment pour combler vos besoins, même si cela empiète sur votre temps d'étude. Si vous êtes préoccupée, prenez le temps de régler la situation. Si vous êtes envahie par des émotions contraignantes, utilisez une technique de gestion du stress (voir section « Comment gérer mon stress ») et poursuivez votre étude par la suite. Finalement, si vous avez des besoins physiologiques à combler, comblez-les.

- Votre cerveau est un organe extraordinaire. Votre inconscient gère environ 2000 informations par seconde tandis que votre conscient en gère 5 à 7! De façon générale, on peut dire que nous fonctionnons avec notre cerveau conscient dans une mesure de 5 % comparativement à 95 % pour notre cerveau inconscient. C'est dans notre cerveau inconscient que s'enregistre toute l'information. Notre inconscient a

certaines caractéristiques. Par analogie, on peut dire qu'il est un peu comme un enfant de 5 ans.

*À retenir :* Tout comme un enfant de 5 ans, pour apprendre efficacement, votre cerveau inconscient a besoin **de calme, de routine et de sécurité, mais en même temps, il doit s'amuser, expérimenter et être stimulé**. Ces caractéristiques vous aident à comprendre certaines techniques d'étude abordées dans les autres onglets.

### Moyens pour gagner du temps grâce à une bonne préparation avant l'étude

*À retenir :*

➤ Avant de commencer à étudier, il est extrêmement important de vous fixer un ou des **objectifs clairs** (Chalvin, 2009). Si vous commencez à étudier sans but précis, vous diminuez grandement votre efficacité. Comme à un enfant, si vous ne donnez pas de consignes claires à votre cerveau inconscient, il ne saura pas ce que vous attendez de lui. À l'inverse, en précisant clairement l'objectif de la tâche à accomplir, votre cerveau inconscient va chercher à entrer dans le cadre fixé. En prenant une ou deux minutes pour mettre le ou les objectifs par écrit, vous gagnez en efficacité. Il est important d'être **précise**. Voici deux exemples :

- Je vais lire 20 pages du chapitre 13 en 40 minutes.
- Je vais résumer l'information apprise en faisant une carte euristique (*mind map*) (voir section « Comment optimiser mon apprentissage et ma concentration ») en 10 minutes.

ou

- Je vais réviser le cours d'aujourd'hui sur les troubles gastriques en 10 minutes.
- Je vais réviser le cours d'hier sur les troubles oculaires en 2 minutes.
- Je vais lire l'article sur les traitements de l'ulcère duodénal en 30 minutes.
- ✓ Fixez-vous toujours des objectifs réalistes, mais légèrement au-dessus de vos capacités (ex. : vitesse de lecture, temps pour faire un résumé,

etc.). Vous allez être très surprise de la vitesse à laquelle vous allez améliorer votre performance.

- ✓ Il est grandement préférable de vous fixer plusieurs petits objectifs (Burn, 2012) de courte durée plutôt que d'être trop ambitieuse en vous fixant de gros objectifs. C'est de cette façon que vous allez maintenir votre motivation. Si, malgré tout, vous n'avez pas le cœur à l'ouvrage, mieux vaut conserver un seul petit objectif que de tout laisser tomber. Par exemple, conservez seulement la révision de 10 minutes et reportez l'étude de 40 minutes.
- ✓ Il faut clairement identifier vos périodes d'étude à votre agenda. Nous ne le répéterons jamais assez, **mieux vaut étudier un peu tous les jours que d'un seul coup**. Sinon, vous ne retiendrez rien et tout sera à recommencer (vous aurez perdu du temps). Même si vos journées sont chargées (ce qui représente tout un défi), mieux vaut prendre 10 minutes après votre journée de cours ou de travail pour étudier que d'attendre : de cette façon, vous économiserez beaucoup d'énergie! Toutefois, il est important de conserver à votre agenda des journées complètes de repos mental.



- Lorsque vous vous fixez des objectifs, il est très important d'y associer une petite **récompense**. En agissant ainsi, vous allez programmer votre cerveau à la réussite. Vous récompensez l'effort et vous augmentez le plaisir (Delannoy et Lévine, 2005; Hagan, 2006). Les récompenses après une période d'étude (ou une partie de la période) peuvent être de toutes sortes; à vous de choisir. Voici quelques exemples :
  - Me faire un thé;
  - Manger deux biscuits;
  - Regarder une émission;
  - Prendre un bain;
  - Appeler une amie ou lui envoyer un message texte;
  - Aller marcher;
  - Jouer avec son chien.
- ✓ Si le temps d'étude que vous vous étiez fixé est écoulé et que vous n'avez pas fini, vous pouvez prolonger de quelques minutes pour atteindre vos objectifs ou décider d'arrêter et de poursuivre plus tard, mais dans tous les cas, **il faut vous récompenser!**
- Comme dans toutes situations qui requièrent une performance, il est très intéressant de développer **une routine** avant de commencer votre période d'étude (quelques secondes à quelques minutes). Le rituel prédispose votre cerveau à la tâche qui s'en vient. Dans ce contexte, il devient plus performant. Vous pouvez, par exemple, faire un certain

nombre d'exercices afin de stimuler votre cerveau (voir plus bas les exercices de *brind gym*) chaque fois que vous vous apprêtez à étudier.

- Lorsque vous vous installez pour travailler intellectuellement, il est important de tenir compte de l'**environnement** (Chalvin, 2009). Voici quelques conseils pratiques :
- Diminuer le **bruit**, car il nuit considérablement à la concentration. Si ce n'est pas possible, mettez-vous des bouchons d'oreilles ou une musique de circonstance.
  - Ne dispersez pas votre attention, car cela va vous faire perdre énormément de temps (il est beaucoup plus exigeant de reprendre le fil d'une idée que l'on a perdu). Supprimez la sonnerie de votre téléphone intelligent, avisez votre entourage afin de ne pas être dérangée, trouvez un endroit **calme**. Mettez toutes les chances de votre côté. Si votre temps d'étude est de courte durée, vous serez plus encline à prendre de telles dispositions (ces dispositions peuvent devenir un rituel).
  - Assurez-vous d'avoir une **posture** adéquate. Ne sous-estimez pas l'importance d'avoir une bonne posture lors de l'étude. Comme vous voulez maximiser votre temps d'étude, vous avez besoin de toute votre énergie. Une posture adéquate maintient, entre autres, une bonne circulation sanguine. Vous devez principalement vous assurer que votre colonne vertébrale est droite et qu'il y a un bon alignement de la tête et du tronc. Les pieds doivent être bien appuyés au sol.



- Assurez-vous d'avoir un bon **éclairage** (Duchemin, 1992). Le fait d'être exposée à la lumière du jour inhibe la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil), ce qui optimise votre vigilance. De plus, un bon éclairage vous assure un maximum de concentration. Le spectre des ampoules ordinaires est dans le rouge, ce qui crée de la fatigue. Idéalement, si la lumière du jour est absente, l'emploi d'une ampoule plein spectre favorise un éclairage optimal. Pour améliorer la concentration, les yeux ont besoin des spectres de lumière vert et jaune pâle dégagés par ce type d'ampoule. Procurez-vous-en une : c'est un geste simple et payant.

Voici des suggestions afin de vous procurer facilement ce type d'éclairage :

➤ **Le meilleur éclairage : tube fluorescent ou lampe de bureau à spectre complet :**

1) Lampe de bureau à spectre complet :  
[www.justlamps.net/fullspectrumbulb](http://www.justlamps.net/fullspectrumbulb) (achat à l'unité)

2) Tube fluorescent Vita-Lux disponible chez ME Canada, Montréal, [514.336.4143](tel:514.336.4143) (achat en gros)

3) Tube fluorescent Spectralite disponible chez Bralco électrique, Montréal, [514.356.3222](tel:514.356.3222) (achat en gros)

4) Tube fluorescent Ott-Lite disponible chez Essentia Communication, Ottawa, [613.238.4437](tel:613.238.4437) (achat en gros)

5) Technologie DEL ou LED en anglais disponible chez Mvision, [514.703.2070](tel:514.703.2070) (achat à l'unité)

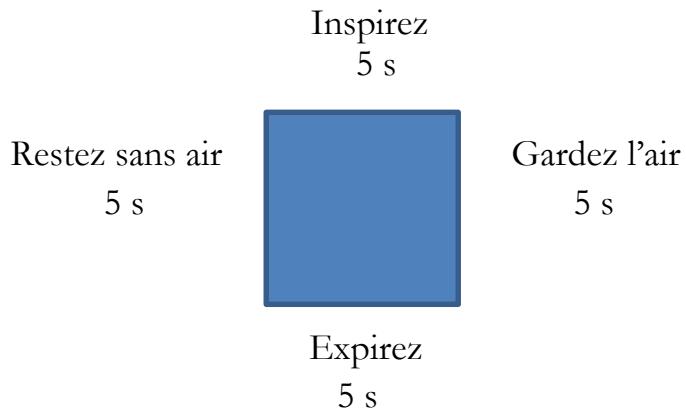
➤ **Un compromis dans l'éclairage : ampoule à spectre modifié :**

1) Ampoule Chromalux de Lumiran Electric, disponible aux Aliments naturels à votre santé, 5126 Sherbrooke Ouest, Montréal, [514.482.8233](tel:514.482.8233) (achat à l'unité) (durée de vie : 4000 à 5000 h), (75, 100 ou 150 watts) (13 à 15 \$ environ)

2) Ampoule Reveal de General Electric, disponible chez Canadian Tire ou autres quincailleries (achat à l'unité) (durée de vie : 750 à 1200 h) (60, 100, ou 50/100/150 watts) (prix abordables)

Références de : Raymond-Louis Laquerre, DirecteurCentre de lecture rapide CLR inc.

- Afin de fonctionner de façon optimale, votre cerveau a besoin d'une bonne quantité d'**oxygène** (Chalvin, 2009). Avant de commencer l'apprentissage, vous pouvez donc faire quatre à six respirations carrées : inspirer pendant cinq secondes; bloquer la respiration en maintenant les poumons bien pleins pendant cinq secondes; expirer pendant cinq secondes; bloquer la respiration en maintenant les poumons vides pendant cinq secondes.



### Exercices pour augmenter la performance de mon cerveau

- Afin d'exploiter de façon optimale le cerveau, il est important de favoriser le fonctionnement de ces deux hémisphères gauche et droit. Pour ce faire, il existe différents exercices de *brind gym* (Chalvin, 2009). Ces exercices sont simples, rapides et efficaces; ils améliorent grandement votre performance et ils vous demandent que quelques minutes de votre temps. Choisissez celui ou ceux qui vous conviennent le mieux en visionnant la capsule vidéo suivante :

#### [Exercices de gymnastique cérébrale](#)

Faire ctrl + clic pour suivre le lien

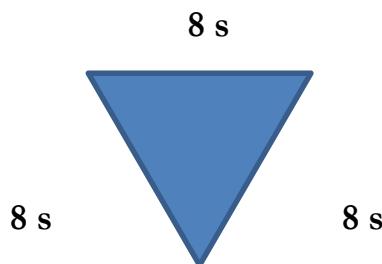
## Techniques pour contrer rapidement un coup de fatigue

➤ Si vous éprouvez un coup de fatigue au début de votre période d'études ou pendant celle-ci, voici quelques techniques simples qui vous permettront d'avoir un second souffle :

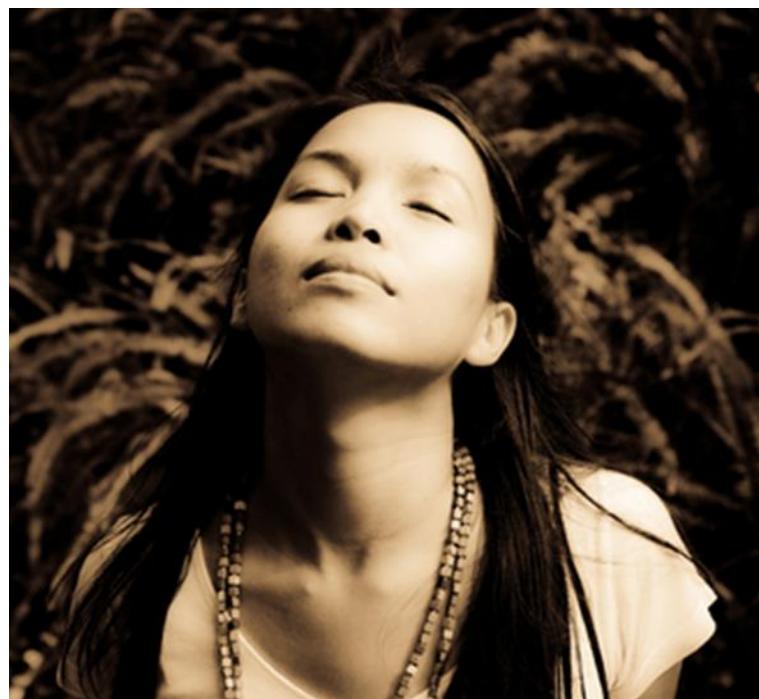
- **La pause à 90 degrés** vous permet d'augmenter rapidement l'afflux sanguin à votre cerveau. Vous n'avez qu'à vous coucher au sol sur le dos tout en appuyant vos jambes contre un mur de façon à créer un angle de 90 degrés avec le corps. Vous maintenez cette position pendant cinq à dix minutes tout en respirant en profondeur. Il est important de bien relaxer en ne pensant plus aux tâches à accomplir. Faites plutôt de la visualisation dans le but de vous détendre.



- **La respiration énergisante** favorise une bonne oxygénation au cerveau. Il suffit de faire quatre à six fois le cycle de respiration suivant : inspirez pendant huit secondes et bloquez la respiration en maintenant les poumons bien pleins d'air pendant huit secondes, puis expirez pendant huit secondes.



- **La respiration « petit chien »** est une autre technique permettant de se revigorier et aussi d'augmenter la concentration. Vous devez vous assoir sur une chaise avec un dossier ne dépassant pas les omoplates. Vous haletez comme un petit chien pendant trois minutes puis vous basculez la tête vers l'arrière en retenant votre respiration le plus longtemps possible. Expirez en ramenant lentement la tête vers l'avant. Idéalement, répétez cela deux autres fois.



## Références

- Chalvin, M.-J. (2009). *Apprendre mieux pour les nuls*, Paris : First Editions.
- Burn, G. (2012). *La motivation pour les nuls*, Paris : First Editions.
- Delannoy, C., et Lévine, J. (2005). *La motivation : désir de savoir, décision d'apprendre*, Paris : Hachette Éducation.
- Hagan, L. (2006). « L'éducation pour la santé : notions théoriques et guide d'intervention », dans Carroll, G., et Alain, D. (Éd.), *Pratiques en santé communautaire*, Montréal : Chenelière Éducation, p. 75-90.
- Duchemin, G. (1992). *Comment travailler avec un ordinateur sans abîmer sa vue ni ses yeux*, Montréal : Vision sans frontières.