

## QUELQUES CONSEILS AU LYCÉEN / À LA LYCÉENNE QUI VEUT METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ...

### Mémorisation diurne

1) **Je suis attentif en classe autant que possible** : le temps de concentration d'un adolescent est de 20mn environ. Le moment où je décroche doit être le plus bref possible (2 ou 3mn), et pendant ce temps-là je reste silencieux par respect pour les autres, qui ne décrochent pas forcément au même moment !

2) Le soir, en rentrant du lycée, je prends le temps de **me détendre** (30 à 45mn), de **goûter**, puis je me mets à mon travail (rappel : pic d'énergie cérébrale entre 17 et 21h).

**Mon travail du soir en trois étapes :**

2-1) Je **relis** attentivement les cours de la journée. C'est le moment où je repère éventuellement une grosse difficulté qui m'amènera à poser des questions à mon prof, à des camarades, etc. C'est aussi le moment où je vérifie que j'ai compris les devoirs qui seront à faire : si je les découvre la veille au soir, il sera trop tard pour me faire aider !

2-2) Je **mémorise** les cours correspondant à mon edt du lendemain. Attention, lire ne suffit pas pour mémoriser !

2-3) Je fais les **devoirs** liés à ces cours (exercices, recherches...). Attention, d'abord j'apprends, après je fais les exercices. Fonctionner dans l'autre sens amène à perdre du temps et de l'efficacité.

**Le temps moyen sera d'une heure à une heure trente**, deux heures quand il y a beaucoup à faire (révisions pour une évaluation de fin de séquence par exemple), temps que vous pouvez scinder en plusieurs tranches de 20mn, ou une demi-heure, selon votre capacité de concentration. La pause entre deux "tranches" ne doit pas être de plus de cinq minutes : il faut rester dans **un esprit de travail**, là encore, pour être efficace. Et rappelez-vous, quand je travaille je ne fais rien d'autre en même temps. Cloisonnez !

3) **Je gère correctement mon planning**, ce qui veut dire que mon agenda ne sert pas qu'à coller des photos, faire des dessins ou noter les bons mots de mes copains / copines. Quand j'ai un travail à faire une semaine à l'avance, ou un gros contrôle annoncé pour deux ou trois semaines plus tard, je note sur mon agenda les jours où je vais y consacrer du temps : attendre la veille ne peut que mener à l'échec.

### Mémorisation nocturne

**C'est pendant la nuit, quand je dors et plus précisément pendant la phase de sommeil paradoxal, que je mémorise les connaissances découvertes la veille.** Donc je me débrouille pour dormir **suffisamment** !

Un adolescent a besoin en moyenne de **8h30 à 9h30 de sommeil par nuit**. Un cycle de sommeil dure de 1h30 à 2h et chaque cycle correspond à une couche de mémorisation : s'il m'en manque un ou deux chaque nuit, je remets en question la qualité de mon apprentissage. Et ce n'est pas en dormant quatorze heures le week-end que je compenserai ce manque de mémorisation ! Quelques règles à suivre...

**L'horloge biologique d'un adolescent est décalée de deux heures environ** par rapport à celle d'un enfant ou d'un adulte, c'est-à-dire que son cerveau va envoyer le signal de la fabrication de mélatonine, l'hormone du sommeil, plus tard. Je n'en rajoute donc pas en multipliant les écrans lumineux le soir à ras de mon nez (téléphone, ordi portable, tablette numérique...) ou en me gavant de café, thé ou cola passé 17h.

Je me couche **tous les soirs à peu près à la même heure** et, entre le 1er septembre et le 30 juin, **je ne me décale pas de plus de deux heures**. Le week-end, je me lève au plus tard à 10h, 10h30, quitte à dormir 30mn après le repas de midi (mais pas plus).

Le soir, quand je me couche, je fais en sorte d'être **au calme** : obscurité, fraîcheur, si j'écoute de la musique elle est douce et à un faible volume sonore.

### Rester en forme toute la journée

Je prends **un vrai petit déjeuner**. Vous ne pouvez pas manger le matin ? Emportez un encas pour la récréation de 10h15. Gare au coup de mou !

**Je prends un vrai repas le midi** : pas un sandwich !

**Conclusion** : je réussirai si je travaille régulièrement, si je fais en sorte de bien dormir et si je mange équilibré. Et n'oubliez pas qu'un ado fatigué, c'est un ado vite déconcentré et vite démotivé.

Bonne année scolaire !

Écrit par *Alexandra Lamoure-Archimbaud* - 2014