

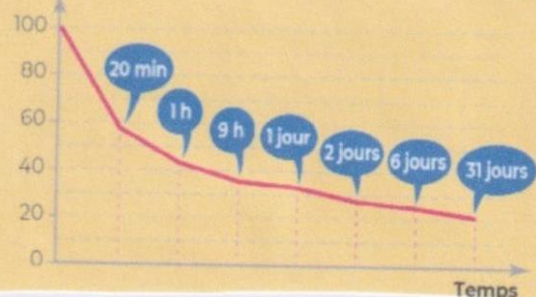
L'oubli, un phénomène naturel...

Une courbe de l'oubli a été obtenue en 1885 par Hermann Ebbinghaus, qui a testé sa propre mémoire.

Cette courbe montre en combien de temps le cerveau oublie les informations présentées une seule fois.

Il est donc naturel pour un élève de ne pas retenir son cours s'il ne met en œuvre aucune stratégie pour le mémoriser.

Pourcentage de réponses correctes au cours du temps



Le saviez-vous ?

Sans activité particulière, le cerveau ne retient que **58%** des informations après **20 minutes** !

En une journée, le cerveau a oublié **2/3** des informations !

Et une semaine plus tard, le cerveau ne se rappelle que **1/4** des informations.

Comment faire pour lutter contre l'oubli, une tendance naturelle du cerveau, qui lui permet de moins consommer d'énergie ?

Dans une leçon précédente, on a déjà travaillé sur les bienfaits du sommeil concernant les apprentissages.

Les élèves de quatrièmes de Mme Desessarts ont joué le rôle de l'infirmière pour conseiller un élève en difficulté, Aurélien.

Aurélien, élève de quatrième, a 13 ans. Le lundi matin, en cours de SVT, il baille et maintient ses yeux ouverts avec difficulté. Il a du mal à se concentrer et lutte pour ne pas s'endormir sur sa table. Ses résultats scolaires diminuant, le professeur décide de le signaler à l'infirmière.



Trois élèves vont vous informer.

Conseils de Leyina en 4^{ème} 3

L'infirmière Leyina = L, Aurélien = A

S : Bonjour Aurélien. Si tu es ici, c'est pour comprendre pourquoi tu as autant de difficultés scolaires. Tes parents m'ont informé de ta situation.

L'une des causes de tes difficultés est sûrement le stress chronique et l'autre cause est le trop d'informations, qui réside dans les réseaux sociaux et les jeux vidéo. Cela la nuit à l'apprentissage, le cerveau est submergé par trop d'informations, c'est ça qui produit des stress.

Tu dois te déconnecter, au moins le soir. Je peux te donner une technique, chaque jour tu diminues le temps que tu passes sur tes écrans de 15 minutes.

A : Oui, mais Madame, je m'ennuie le soir. Il n'y a rien à faire. En plus papa et maman rentrent tard le soir.

L : Écoute Aurélien, je comprends que tu t'ennuies, mais tu ne devrais pas profiter de l'absence de tes parents pour utiliser les écrans pendant plusieurs heures. Je leur parlerais.

Et pour ne pas t'ennuyer, je peux te proposer des activités, qui peuvent être amusantes à faire le soir. Tu peux, par exemple, lire, faire du yoga, écouter de la musique, mais attention pas trop fort et de la musique douce. Si tu choisis de lire un livre je peux t'en proposer un qui est très drôle.

A : D'accord Madame, je vais essayer votre livre.

L : Tu pourrais aussi essayer le sport ou encore sortir avec tes amis au lieu de rester durant 3h devant un écran.

A : J'ai toujours voulu faire du karaté !

L : C'est bien que tu veuilles faire du sport, tu apprendras plus facilement, car le sport peut réduire le stress causé par les écrans.

Avant que tu partes, je te donne des derniers conseils :

- tu devrais faire attention à ce que tu manges que ce soit le soir ou le matin,
- faire aussi attention à l'heure à laquelle tu te réveilles et celle à laquelle tu dors : tu as besoin d'au moins 8 à 10h de sommeil
- et surtout attention aux écrans : pas beaucoup et pas trop tard !

A : OK, merci beaucoup Madame, je suivrais vos conseils au revoir.

L : Au revoir Aurélien

Conseils d'Ayden en 4^{ème} 5

L'infirmier Ayden = P, Aurélien = A

P : Salut Aurélien, comment ça va ?

A : Ça ne va pas trop, je suis très fatigué.

P : Tu te couches tard ?

A : Oui, vers 23h-minuit.

P : OK ! Est-ce que tu regardes des vidéos ou est-ce que tu joues à des jeux avant de t'endormir ?

A : Oui.

P : Combien de temps à peu près ?

A : Environ 3h-4h.

P : Ok, je comprends mieux. Est-ce que tu bois des boissons excitantes ?

A : Non, pas trop.

P : Ce que je te propose, c'est de te coucher tous les jours à la même heure et surtout plus tôt.

A : Quelle heure à peu près ?

P : Vers 22h-22h30.

A : Aussi tôt ?

P : Je te rappelle, qu'un enfant de ton âge doit dormir pendant au moins 8h.

A : D'accord.

A : Ensuite tu dois diminuer ton temps d'écran et tu dois stopper 1h avant de dormir.

A : Pourquoi ?

P : Car la lumière bleue des écrans empêche la sécrétion de mélatonine, donc la quantité de mélatonine dans le sang reste bas, ce qui empêche l'endormissement.

A : Mais qu'est-ce que c'est la mélatonine ?

P : La mélatonine est une substance responsable de l'endormissement et du maintien du sommeil, quand sa quantité augmente dans le sang, on a envie de dormir. Naturellement, sa quantité augmente en début de nuit.

A : OK, j'ai compris.

P : Est-ce que tu sors un peu ou est-ce que tu fais un peu de sport ?

A : Ah non ! Je ne fais rien.

P : Tu devrais sortir, te déconnecter du monde numérique. C'est indispensable. A la place, relève des défis.

A : Ok ! je vois.

P : On m'a dit aussi, que tes résultats sont en baisse. Est-ce que tu révise tes leçons en rentrant du collège ?

A : Ah non. Je suis sur mes écrans.

P : Alors tu devrais essayer de revoir les leçons faites dans la journée. Si tu n'arrives pas à retenir les leçons, utilise des indices pour te souvenir (par exemple, crée un mot à partir de la première lettre des éléments d'une liste à retenir) ou fais des liens entre les nouveautés et ce que tu as déjà appris.

A : D'accord.

P : Ah ! J'allais oublier, tu manges quoi le soir ?

A : Je mange des repas assez équilibrés.

P : Bon c'est parfait. Je pense qu'on a fini. Fais tout ce que je t'ai dit et ça ira mieux

A : Je ferai tout.

P : Alors je te fais confiance et je te souhaite une bonne journée.

A : A vous aussi. Merci.

Conseils d'Ethan en 4^{ème} 5

L'infirmier Ethan = E, Aurélien = A

E : Bonjour Aurélien

A : Bonjour Madame

E : On m'a signalé que tu n'arrivais pas à rester éveillé et que tes résultats étaient en baisse, peux-tu m'expliquer pourquoi ?

A : Ah non, je ne peux pas !

E : Combien de temps dors-tu ?

A : Je dors 4h.

E : Oh !!! Regardes-tu les écrans avant de dormir et si oui combien de temps ?

A : Je les regarde pendant 3-4h.

E : Je vois, je vais te donner des conseils pour mieux t'endormir, je te les note sur un post-it.

1^{er} conseil : Réduit le temps passé sur les écrans, surtout avant de dormir, car cela retarde l'endormissement et nuit à la qualité de ton sommeil.

2^{ème} conseil : Fait du sport pendant la journée, tu vas évacuer le stress et cela va booster le fonctionnement de ton cerveau.

3^{ème} conseil : Relaxe-toi avant de dormir : lit ou médite ou écoute de la musique douce.

A : Ok! Merci madame.

E : Non, ce n'est pas fini. Je vais essayer d'améliorer ta mémoire. De quelle façon retiens-tu le mieux ?

A : Je retiens mieux en relisant plein de fois.

E : Je te conseille d'apprendre tes cours et de te les réciter dans la journée, puis de les relire une à 2 fois la veille du contrôle, cela devrait t'aider.

A : Merci Madame, au revoir.

E : Au revoir Aurélien, tu me tiendras au courant de tes progrès.

A : Comptez sur moi !