

## Conseil N° 4

# Faites des pauses régulièrement



« Je sature, j'ai l'impression que plus rien ne rentre dans ma tête. »

Les souvenirs se consolident durant les moments de pause, où l'attention est désengagée (**pas de concentration = pas d'écran**).

Comme en sport : l'effort doit être suivi d'un moment de récupération, sinon gare aux blessures !

**Laissez régulièrement votre esprit s'échapper. Alternez moments d'étude et moments de pause pour votre cerveau : sieste, rêverie, marche, course, vélo, tâches ménagères, musique, rangements...**

Les pauses, se sont les couches de sauce dans **la méthode lasagne**. Ce sont elles qui lient les ingrédients.



Planifiez suffisamment de pauses, alternez les activités et prévoyez des jours de repos sans révision.

Deux phases sont nécessaires à la mémorisation :  
Apprendre et se relâcher.

