

Prendre une pause

pour apprendre

Par l'ACSM – Division du Québec

Vous êtes-vous déjà dit : si j'avais le temps, j'apprendrais à tricoter, comme ma mère le faisait... j'apprendrais l'italien, car je rêve d'aller un jour en Italie... j'apprendrais à bricoler plutôt que de toujours appeler mon beau-frère... j'apprendrais à jardiner pour avoir des plantes aussi belles que celles de ma voisine... j'apprendrais à pêcher à la mouche comme dans les documentaires... j'apprendrais à utiliser tel nouveau logiciel pour mon travail... j'apprendrais à cuisiner pour ne pas toujours acheter des plats préparés... j'apprendrais la boxe thaïe pour me défouler après le travail, etc.

Si, cette année, vous preniez une pause pour faire un apprentissage, lequel choisiriez-vous ?



Saviez-vous que...

- L'acquisition de connaissances modifie les propriétés physiques du cerveau en favorisant la croissance de nouvelles connexions entre les neurones — ces cellules qui facilitent la communication entre le cerveau et le reste de l'organisme —, et ce, tout au long de la vie¹.
- Selon le professeur de neurologie Edwin M. Robertson, de la Harvard Medical School, le cerveau humain a besoin d'une pause de 20 minutes pour pouvoir apprendre de nouvelles choses. Il lui faut en effet une vingtaine de minutes pour réellement traiter et stocker des informations dans la mémoire. Non pas en raison d'une capacité de mémorisation limitée — le cerveau est assez grand —, mais parce qu'il fonctionne à la manière d'un ordinateur dont la performance ralentit lorsque plusieurs programmes sont utilisés en même temps. Par conséquent, si vous ne voulez pas oublier des informations importantes, Robertson suggère une pause de 20 minutes avant que le cerveau ne reçoive une nouvelle commande ou essaie de mémoriser de nouvelles données. En un mot, plus vous négligez les pauses, plus il y a un risque d'oubli²!

pour donner une place à la spiritualité

Par l'ACSM – Division du Québec

La spiritualité est aussi multiple qu'il y a d'individus. Certains vont l'associer à une religion ou à une Église, d'autres à des rituels, d'autres encore à une approche philosophique, d'autres encore à une quête de sens ou à la recherche d'un chemin qui a du cœur, qui nous transformera et nous touchera au plus intime de notre être. Pour certains, la spiritualité permet de donner un sens aux souffrances physiques ou aux événements difficiles de la vie. Pour d'autres, c'est accepter ce que l'on ne peut changer.

Pour Viktor Emil Frankl, éminent professeur de neurologie et de psychiatrie autrichien du siècle dernier, lorsque nous trouvons un sens aux événements de notre vie, la souffrance diminue et la santé mentale s'améliore. Pour Frankl, il y a chez l'être humain une volonté de sens.

Exercice

Et vous, quelles pauses prenez-vous pour laisser place à votre spiritualité ?



¹ OCDE. *Comprendre le cerveau : vers une nouvelle science de l'apprentissage*, [en ligne]. [http://www.oecd.org/fr/presse/comprendrelecerveauversunenouvellescienceedelaprentissage.htm] (16 décembre 2013)

² PAPERBLOG. *Le cerveau humain a besoin d'une pause de 20 minutes pour apprendre de nouvelles choses*, [en ligne]. [http://www.paperblog.fr/4714104/cerveau-humain-a-besoin-d-une-pause-de-20-minutes-pour-apprendre-de-nouvelles-choses/] (16 décembre 2013)