

Plusieurs pauses bien méritées pour une attention renouvelée

Il serait impensable de faire une randonnée à vélo sans prendre des pauses! Il en va de même pour ton attention lors de tes études. L'attention, **ressource limitée**, s'épuise et consomme de l'énergie mentale, comme pédaler demande de l'énergie physique. Des **pauses régulières** permettent au cerveau de récupérer et maintenir une attention efficace tout au long de la session.

Courte durée



Micropause

Étirements, changement de position ou se lever

- Stimule la circulation sanguine et maintient ton cerveau alerte
- Diminue les tensions musculaires
- A un effet calmant



Pause régulière

De 5 à 10 minutes pour chaque 30 à 50 minutes de travail

- Réduit la fatigue oculaire
- Améliore la concentration à court terme
- Diminue le stress
- Préviend la fatigue mentale



Sommeil

Sieste de 15 minutes ou nuit complète

- Permet la récupération et améliore la concentration
- Aide à la digestion
- Régule les émotions
- Favorise la consolidation de la mémoire à long terme

Pause hebdomadaire

24 heures par semaine

- Permet une récupération plus approfondie de l'attention et de l'énergie mentale
- Favorise une meilleure productivité
- Renforce la motivation



Longue pause

Vacances d'été ou fêtes de fin d'année

- Offre l'occasion de se détendre et de réduire le stress
- Permet de retrouver son enthousiasme ainsi que sa créativité
- Renforce la résilience cognitive
- Améliore la perspective à long terme



Longue durée