

EST-IL EFFICACE D'ÉTUDIER EN FAISANT AUTRE CHOSE ?



Faire plusieurs choses à la fois affecte l'apprentissage profond.

Les humains ne sont pas multitâches.



Même quand nous semblons mener plus d'une activité à la fois, nous **entremêlons** plusieurs **compétences que nous maîtrisons déjà bien** et nous passons de l'une à l'autre sans nous en rendre compte (et donc sans nous rendre compte du coût de cette alternance). Nous ne pouvons faire cela que **si la nature des tâches à effectuer n'exige ni vigilance continue ni assimilation de nouvelles informations** de notre part.

Les tâches qui parasitent les séances de révisions.



Le fait de consulter les **réseaux sociaux**, de laisser le **téléphone** qui va sonner ou vibrer à chaque notification, laisser la **télé** allumée, même écouter de la **musique** pendant les révisions.

Y a-t-il des exceptions ?

L'exception concerne les **activités non exigeantes** qui ne sont pas de réelles situations d'apprentissage (comme le fait de faire du sport, de passer un trajet en bus ou de faire des travaux de bricolage/ peinture). Écouter de la musique peut transformer une tâche répétitive ou ennuyeuse en une expérience plus plaisante en soulageant l'ennui.

Dans un **contexte bruyant**, mettre des **écouteurs** pour avoir un fond musical met les bruits parasites à distance mais faire plusieurs choses à la fois reste une mauvaise option dès lors que l'objectif est de réfléchir de manière approfondie.



Conseils pour les étudiants

Quand l'attention est partagée, il ne peut pas avoir d'apprentissage. Les humains ne sont pas capables de faire deux (ou plus) choses à la fois si l'une de ces activités relève de l'apprentissage profond.

C'est en revanche **OK pour des activités simples** (colorier une carte, ranger les affaires, préparer le sac...)



Faire plusieurs choses à la fois est incompatible avec des apprentissages profonds.

Faire plusieurs choses en même temps garantit des **performances moindres** à un moment ou un autre. Le **coût réel du passage mental d'une tâche à une autre est caché** mais très élevé. Les étudiants qui jonglent entre différentes activités ne sont pas conscients de la détérioration de leurs performances en situation d'**apprentissage soutenu et de réflexion approfondie** (faire des liens entre des informations, apprendre par cœur, répondre à des questions, sélectionner des informations essentielles, synthétiser...)

apprendre-reviser-memoriser.fr

Écouter de la musique en étudiant, bonne ou mauvaise idée ?



Écouter de la musique peut avoir un effet **délétère** sur les **apprentissages profonds** (réflexion, compréhension, mémorisation à long terme). Dès que la musique devient plus forte et occupe l'espace sonore, elle diminue rapidement les performances d'apprentissage, fait baisser **l'attention** de l'apprenant, et devient vraiment un problème dès lors qu'on se met à l'écouter plutôt que de se concentrer sur les autres informations.

Si certains élèves arrivent à apprendre tout en écoutant de la musique, c'est que ces élèves se sont **habitués à écouter de la musique en fond sonore mais qu'ils ne l'écoutent pas vraiment** (ils l'utilisent comme un "**bruit blanc**").