

La sieste au service de votre apprentissage du français

Comme vous l'avez compris, dans la vidéo d'aujourd'hui, on va parler de la sieste, de ses bienfaits sur la mémoire et donc de ses bienfaits sur votre apprentissage du Français.

Bonjour à tous, membres de la famille Français Authentique. Merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo. Quoi de mieux que d'être dans une chambre à coucher pour parler de sieste. Comme vous le savez, si vous me suivez depuis un moment, je suis quelqu'un qui est convaincu des bienfaits de la sieste, pourtant, j'ai été longtemps été sceptique sur le sujet. J'ai longtemps pensé que c'était une perte de temps, que c'était un signe de faiblesse, que les vrais gens qui travaillaient beaucoup, qui avaient plein d'idées, qui étaient très motivés n'avaient pas de temps à perdre avec la sieste et j'ai même pensé pendant très longtemps que c'était un petit peu réservé aux fainéants, aux personnes qui n'étaient pas motivées.

Comme souvent dans ma vie, il s'agit de quelque chose sur laquelle je me suis complètement trompé et aujourd'hui, je fais la sieste 7j/7 pendant environ 20 minutes. Qu'est-ce qui a bien pu me faire changer d'avis ?

La première chose, ça a été de lire des articles, des témoignages de personnes que j'admire sur Internet et qui disaient : « Moi, je fais la sieste ; moi, chaque jour, je prends du temps pour dormir, etc. » Donc, ça m'a donné envie d'en savoir plus sur le sujet et je me suis mis à lire des livres qui parlaient du cerveau, du sommeil et de la sieste. Un des premiers livres qui traitait de ce sujet, c'est « Brain rules » de monsieur Medina. Dans ce livre, il nous parle des règles du cerveau, il nous parle beaucoup du fonctionnement du cerveau, de l'effet du sport sur le cerveau, de l'effet du stress sur le cerveau et il y a un chapitre complet dans lequel il parle du sommeil et il nous explique qu'en fait lorsqu'on dort, on n'est pas inactif, notre cerveau n'est pas arrêté, bien au contraire. Il explique que si on regarde l'activité cérébrale dans un IRM pendant que vous dormez, eh bien, il déborde d'énergie. Donc, quand vous dormez, vous n'êtes pas inactif, ce n'est pas du temps perdu pendant lequel vous ne faites rien ; c'est du temps pendant lequel votre cerveau est très actif et trie les informations que vous avez apprises lors de votre journée et consolide tout ce que vous avez appris pour ancrer les choses dans votre mémoire.

Un autre livre qui m'a vraiment marqué sur le sujet, c'est celui de Sarah Mednick : **Take a nap, change your life**. Ces deux livres sont en Anglais – je crois qu'ils ne sont pas traduits en Français ; je vous mettrai quand même les liens en dessous si ça vous intéresse. Vous trouverez certainement des ressources françaises sur le sujet, mais ces deux livres m'ont été recommandé et j'ai voulu les lire en Anglais.

Il y a deux choses intéressantes qui ressortent dans ce bouquin. Il est assez court, c'est facile à lire, bien structuré, pratique comme je les aime. Les deux choses qui sont ressorties, la première, c'est que dormir et faire la sieste, c'est un besoin physiologique qu'ont tous les mammifères dont les humains. C'est-à-dire que c'est programmé dans notre ADN pour faire une sieste l'après-midi. On n'est pas programmé pour dormir la nuit et être éveillé toute la journée ; on est programmé pour dormir la nuit et faire une sieste en milieu d'après-midi. C'est comme ça qu'on est programmé et c'est un besoin physiologique des êtres humains. D'ailleurs, quand vous êtes fatigué l'après-midi, bien sûr, on se dit : « Je suis en train de digérer, j'ai trop mangé et je suis fatigué. » Ça n'a rien à voir : vous êtes fatigué parce que c'est comme ça, le corps humain est fait comme ça ; vous avez les hormones qui circulent et qui sont là pour vous rappeler que vous êtes fatigué et que vous devez dormir l'après-midi.

Ce qui m'a beaucoup marqué dans son livre également, c'est ce que peut créer le manque de sommeil. J'ai toujours été une personne qui dormait peu – peut-être un peu trop peu – et quand j'ai lu la liste des choses que ça pouvait entraîner (le stress, l'apparition de certaines maladies, le manque d'attention qui crée un nombre d'accidents impressionnants, des gens qui s'endorment au volant, etc.), par conséquent, la fatigue est très mauvaise pour la santé et pour moi. Et l'avantage de la sieste, c'est que 20 minutes de sieste l'après-midi, ça peut nous faire gagner un cycle de sommeil la nuit. Ça veut dire que vous investissez 20 minutes de sommeil l'après-midi pour la sieste et vous gagnez 1h30 puisque un cycle de sommeil la nuit dure environ 1h30. Vous investissez 20 minutes, vous dormez 1h30 de moins.

Donc, par rapport à tout ce que je viens de vous expliquer sur ce que j'ai appris dans ces deux bouquins, je vois deux gros intérêts à faire la sieste, toujours dans l'optique de votre apprentissage du Français. Comment faire la sieste peut m'aider à apprendre le Français ? Je pense qu'il y a deux points majeurs. Le premier, c'est en aidant votre cerveau à avoir une meilleure mémoire en consolidant toutes les choses que vous avez apprises. Dormir est bon pour le cerveau ; dormir/faire la sieste est bon pour l'activité de vos neurones ; dormir vous permet de mieux stocker les informations ; dormir vous permet de mieux parler Français, tout simplement.

Le deuxième intérêt, c'est qu'on a vu que 20 minutes de sieste vous permet de dormir 1h30 de moins. Vous n'êtes pas obligé de le faire ; vous pouvez très bien dormir comme vous dormez d'habitude et faire 20 minutes de sieste en plus. Vous pouvez le faire, mais si vous êtes une personne qui est pressée, qui aime optimiser votre temps, en gros si vous êtes un petit peu fou comme moi, vous pouvez vous dire : « Je vais faire une sieste de 20 minutes et je vais me lever 1h30 ou 1h plus tôt que d'habitude. » C'est ce que je fais. Je me lève tous les jours à 5:00, je dors 6h30 par nuit et je fais une sieste de 20 minutes chaque après-midi. Donc, vous économisez 1h10 – puisque vous gagnez un cycle d'1h30. Vous

investissez 20 minutes de sieste, vous gagnez 1h10 et ces 1h10, vous pouvez l'utiliser pour faire d'autres choses et par exemple, pour pratiquer le Français le matin 30 minutes, 45 minutes ou 1 heure, vraiment comme vous le souhaitez.

Comment ça marche ? Déjà, je pense que c'est quelque chose qui est personnelle. C'est-à-dire que ce que je vais partager avec vous maintenant, ça me concerne, ce sont des choses que j'ai testées mais que vous devez adapter à votre situation personnelle. Ça demande vraiment de la pratique, d'optimiser votre sommeil et d'optimiser votre temps de sieste. Cependant, il y a quelques généralités. Par exemple, la première, c'est de se dire : « Ce n'est pas grave si pendant la sieste vous ne vous endormez pas. » Au départ, c'est une chose qui me faisait un peu peur et je me disais : « Oui, mais 20 minutes, je ne vais pas m'endormir et donc, si je ne m'endors pas, le cerveau ne va pas apprendre, donc, finalement, ça ne sert à rien. » Or, même si vous ne vous endormez pas, le cerveau, lui, commence déjà son activité cérébrale, vous êtes mieux reposé – moi, je le vois : avant la sieste, je suis un peu fatigué et après mes 20 minutes, je me lève et je suis en pleine forme. Donc, même si vous ne vous endormez pas, la sieste sera réparatrice.

Deuxième conseil : si vous le pouvez seulement, faites votre sieste dans le lit. Moi, ce que je fais, même si c'est pour 20 minutes, je me mets dans la même tenue que j'ai pour dormir la nuit, je m'installe dans mon lit, je ferme les volets, j'éteins la lumière, je fais comme si j'allais m'endormir. Et c'est beaucoup plus efficace puisque vous mettez votre corps, votre cerveau dans les conditions nocturnes, comme s'il était l'heure de dormir.

Si ce n'est pas possible, si vous travaillez dans un bureau, essayez d'être dans une position confortable, assise ou un petit peu penchée en arrière ; essayez d'être dans un endroit dans lequel vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez, par exemple, essayer de faire la sieste dans votre voiture, pourquoi pas. Essayez de trouver un endroit relativement calme. Encore une fois, même si vous ne vous endormez pas, ce n'est pas grave, il s'agit vraiment d'offrir une pause à votre cerveau.

Troisième conseil : il est bien de faire la sieste entre 13h et 16h. Il y a différentes études qui montrent que c'est là où elle est la plus efficace et que c'est là où on a ce fameux besoin physiologique en tant qu'être humain de faire la sieste. Donc, choisissez un petit créneau entre 13h et 16h. En ce qui concerne le temps, il n'y a pas de règle spécifique. Même si vous n'avez que cinq minutes, faites-le – cinq minutes, c'est mieux que zéro – et essayez de ne pas dépasser trente minutes. C'est pareil et différentes études ont montré qu'au-delà de trente minutes, vous entrez un peu dans le sommeil profond et donc, vous allez avoir du mal à vous réveiller et finalement, votre sieste va faire plus de mal que de bien puisque vous allez avoir besoin de beaucoup d'énergie pour vous réveiller. Moi, j'ai fait pas mal de tests – c'est vrai que trente minutes, c'est trop long parce que quand je me lève, je suis vraiment fatigué. L'optimum pour moi, c'est 20 minutes, mais vous pouvez faire différents tests en essayant 15, 20, 25, 30, 35 et voir ce qui marche le mieux pour vous.

Voilà, merci de m'avoir regardé. J'espère que vous avez apprécié cette vidéo et si c'est le cas, vous pouvez en voir d'autres ; dans le générique de fin, je vais vous mettre quelques liens de vidéos liées un petit peu au développement personnel mais pas à n'importe lequel des développements personnel, mais au développement personnel qui vous permet de mieux apprendre à parler le Français et de vivre plus heureux. Merci de m'avoir regardé. A très bientôt pour une nouvelle vidéo.