

## « *Je ne connais plus rien* »

« J'étudie depuis des heures voire des jours, l'examen est demain et je ne sais plus rien. Je vais rater, c'est sûr ! » 📖

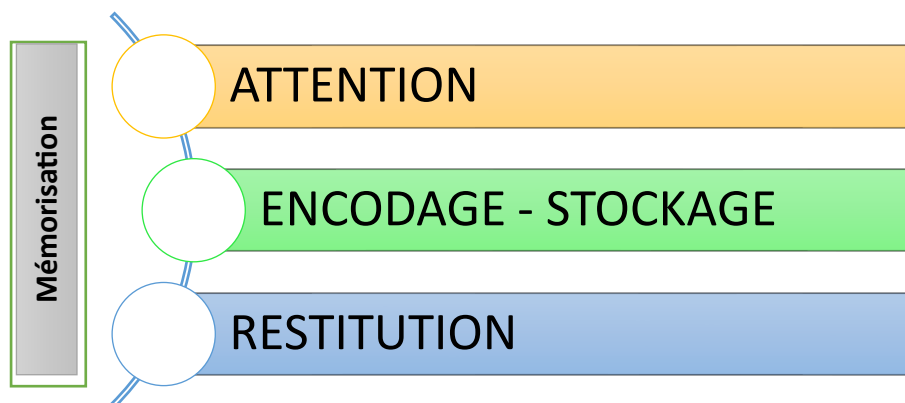
Ariane Viseur, décembre 2025

Voici une phrase tellement entendue la veille d'un examen.

Trop d'informations à retenir, trop peu de temps, la date de l'examen qui approche... la pression monte. Lors de la préparation d'une épreuve, il est normal de ressentir la sensation d'être dépassé.

### 1. Rappel : comment fonctionne la mémoire ?

Tout d'abord, un peu de « mécanique » – la mémorisation :



- ✓ L'information arrive au cerveau par nos 5 sens et retient ou pas notre attention.

L'attention dépend de la motivation

de la concentration

de l'importance (de l'émotion \*) accordée à cette info.

\* Quelque chose qui nous intéresse ou la façon dont la matière a été enseignée va jouer un rôle primordial dans l'attention que l'on portera à cette matière.

L'attention avec laquelle un cours est abordé est déterminante pour l'apprentissage.

- ✓ L'encodage de l'information demande la création d'un système spécifique de neurones. Ces neurones vont ensuite créer de nouvelles connexions synaptiques, c'est-à-dire qu'ils vont communiquer entre eux. Ce sont ces connexions qui vont être responsables de la persistance ou non d'une information.
- ✓ Le stockage, la consolidation des informations apprises dépendra de **la répétition consciente et inconsciente** (tri par le cerveau des connexions à consolider et de celles à effacer).
- ✓ La restitution d'une information est sa récupération dans notre cerveau pour pouvoir l'utiliser.

Sur la plan anatomique, 3 grandes zones sont impliquées dans la mémoire de travail :

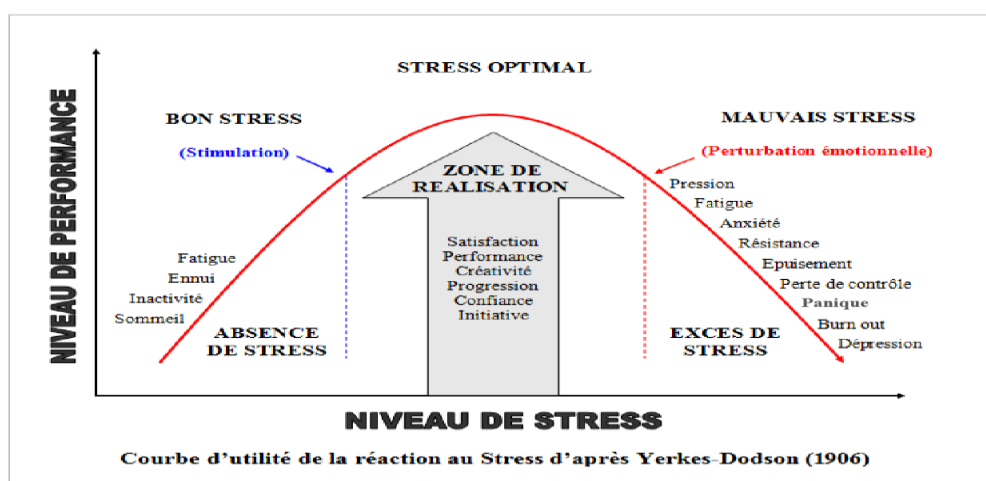
le **cortex préfrontal** = attention, raisonnement

le **néocortex postérieur** = maintien passif d'une information

l'**hippocampe** = association des différents détails et sélection des souvenirs à conserver.

## 2. Le rôle du stress dans l'apprentissage.

L'impact du stress sur l'apprentissage et la performance : de positif à négatif.



Source de l'image : <http://sophrologie-alsace.over-blog.com/la-sophrologie-pour-une-performance-sportive-optimale.html>, site web consulté le 6 janvier 2017. Inspiré du dépliant : « Le stress aux examens » du Cégep François-Xavier-Garneau

L'étude de Yerkes-Dodson nous montre que le niveau de stress d'une personne est directement corrélé à son niveau de performance.

C'est une vérité tant au niveau sportif, travail que scolaire.

-> Un stress trop faible s'accompagne d'ennui, d'inactivité, de désintérêt... il en faut pour nous mettre en mouvement et donner l'impulsion.

-> Une quantité modérée de stress + le bon moment + le bon endroit =  
**EFFICACITE MAXIMALE**

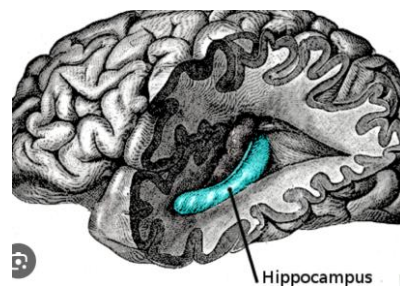
Il faut en effet une concordance entre le bon stress (qui nous pousse à une bonne vigilance, concentration et oxygénation), le bon moment (il est physiologiquement plus compliqué de s'entraîner pour un marathon la nuit) et le bon endroit (une piste et non une autoroute, par exemple pour la préparation au marathon). Alors, les facteurs de concentration et de performance sont au maximum.

-> Par contre, un niveau de stress trop élevé mènera à des perturbations émotionnelles et à une baisse de la performance. On peut alors observer fatigue, anxiété, perte de contrôle et dépression ou burn-out.

Plus le niveau de stress est élevé et perdure dans le temps, plus la personne vivra des perturbations émotionnelles.

*Conclusion : Il est essentiel d'apprendre à gérer son stress afin de protéger ses compétences et ses apprentissages.*

Quel est l'impact d'un stress prolongé et donc négatif sur l'apprentissage et la performance ?



[https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe\\_\(cerveau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe_(cerveau))

L'hippocampe (logé dans le lobe temporal) gère la création et la récupération des informations et souvenirs. Il est très sensible au stress qui entraîne une baisse de son efficacité d'où impact sur l'apprentissage avec baisse de la mémorisation, de la concentration et de l'attention.

**Sous stress, nous enregistrons le stress et rien d'autre.** Par exemple, si nous avons un accident de voiture avant un examen, notre cerveau va enregistrer l'accident et il sera plus difficile pour nous d'être concentré pour l'examen.

Le stress intense va également mettre notre cortex préfrontal en mode pause et bloquer temporairement notre raisonnement.

### 3. En pratique.

L'impression de ne plus rien connaître la veille d'un examen est un phénomène courant principalement lié au **STRESS** et à la **FATIGUE** intellectuelle qui freinent/bloquent l'accès aux souvenirs.

Le taux de cortisol, à la hausse à l'approche de l'examen, associé à une fatigue/lassitude du nombre d'heures passées à réviser amènent l'étudiant à craquer émotionnellement.

Et c'est à ce moment que démarre le flot de pensées négatives telles que « je ne vais pas y arriver », « j'ai encore tout ça à étudier », « je n'ai rien retenu des pages avant »,...

### 4. Solutions.

Quand le stress excessif veut prendre le dessus :

- Prenez un instant pour stopper ses pensées négatives. Idéalement, **parlez-** en avec quelqu'un qui vous soutient et qui saura vous aider **à relativiser**. Vous avez travaillé et il faut que les bénéfices de ce travail vous reviennent. Or, sous stress, l'attention, la mémorisation et la restitution sont bloquées... donc vous vous sabotez !!!!
- **Hydratez**-vous... ça relance le cerveau !!!
- Allez marcher ou faire un peu de **sport** pour évacuer ces tensions et produire les **bonnes hormones**, essentielles pour maintenir une performance optimale dans des circonstances optimales (contrebalancent

les hormones du stress). Voir article sur les hormones du bonheur sur ce site.

- **Dormez.** Le sommeil est votre allié numéro 1. De la musique douce sans paroles peut vous aider
- **Respirez** : cohérence cardiaque, en allongeant l'expire doucement. Ça permet d'équilibrer les deux branches du système nerveux autonome (voir article sur la cohérence cardiaque sur ce site)
- **Votre cerveau croit ce que vous lui dites.** Donc, répétez-vous que vous avez travaillé, que vous méritez de réussir, que vous voulez vous souvenir de ce que vous avez étudié et que vous allez réussir.

#### Sources.

- (1) Programme de gestion du stress, Académie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) Programme l'attention, Académie Européenne des Neurosciences (2023)
- (3) Ecole Internationale de coaching – spécialisation coaching en gestion du stress (2023)
- (4) <https://www.challengeu.ca/blogue/7-raisons-qui-peuvent-te-faire-echouer-un-examen>