

Diagonales : L'avenir est à ceux qui se lèvent tard

10-09-2012

A quel moment de la journée apprend-on le plus facilement ? Des psychologues allemands viennent de montrer que le meilleur moment se situe juste avant le coucher quand il s'agit d'étudier un savoir-faire - le piano par exemple. Dans le cas d'une connaissance factuelle - des mots nouveaux, des faits historiques, des chiffres - le moment le plus adapté interviendrait entre sept et huit heures avant le sommeil.

Les parents qui se demandent pourquoi leurs enfants ont tendance à ne se mettre au travail qu'après le déjeuner ont la réponse : c'est pour être plus efficaces.

Jean-Jacques Salomon

jjsalomon@oomark.com