

METHODE DE TRAVAIL : Le mois de décembre

L'échéance prochaine de la période des examens prend le devant de la scène et ouvre à une apparente course contre la montre. Nombreux sont les étudiants qui sont confrontés à une pression insoutenable : mise en doute des capacités, manifestations de panique extrêmes, crises de larmes à répétition, anticipation de scénarios catastrophiques... Ces moments de grand désespoir ne sont pas liés à l'absence de capacités à réussir. En clair, cela signifie que l'on rencontre ces phénomènes chez des étudiants qui réussissent très bien, c'est-à-dire nettement au-dessus de la moyenne. En décembre, la résistance psychologique devient le facteur déterminant de l'efficacité de la méthode de travail.

Quelques conseils...

- **Faites en sorte d'arriver calme et détendu à la période des examens.**

Concrètement, cela consiste d'abord à essayer de maintenir une hygiène de vie : repas équilibrés à heures fixes ; respect des biorythmes du sommeil ; maintien des moments de détente qui permettent de s'oxygéner. Evitez les auto-prescriptions et l'usage abusif d'excitants. Consultez votre généraliste ou le médecin des étudiants (au Service d'Aide) si vous avez besoin de conseils ou si vous avez des problèmes somatiques.

- **Faites confiance à vos habitudes de travail**, fiez-vous à vos propres notes, plans et résumés. Appuyez-vous sur le travail déjà réalisé. En cas de doute sur votre méthode de travail, faites un rapide topo en vous référant à la brochure du Service d'aide : « Questions de méthode. Comment étudier à l'Université ». (En vente 5euro, en librairie ou chez nous – Bât. La Mairie, 1^{er} étage). Rappel : possibilité de conseils personnalisés auprès de l'un des membres de l'encadrement pédagogique.

- Pour organiser au mieux son blocus, il convient de dresser **un plan de bataille afin de maintenir un rythme de travail régulier et efficace.**

Le but du blocus est de permettre une révision approfondie de toutes les matières que vous présenterez en janvier. (Coupez votre GSM et ne l'ouvrez qu'à heures fixes).

Organiser votre blocus, c'est planifier votre travail sur le temps disponible en tenant compte du programme d'ensemble et en le répartissant au mieux au cours de la journée.

Le programme d'ensemble

- a) **Précisez le nombre de jours** dont vous disposez **pour travailler** (compter +/- 10 heures par jour). Pour y arriver :
 - examinez l'horaire des examens en repérant l'ordre de présentation des diverses matières et en notant le temps disponible entre chaque examen ;
 - faites ensuite le compte du nombre réel de jours dont vous disposez pour le travail avant la session.
- b) **Evaluez le volume des matières** à revoir (vue d'ensemble en fonction de la table des matières).
- c) **Etablissez le plan de travail.** Alternez matières difficiles et matières plus faciles. Isolez des temps de récupération pour reprendre des passages difficiles à reprendre ou tout simplement pour vous détendre.

L'horaire d'une journée

Travailler 10 heures par jour ne signifie pas rester toute la journée sur la matière.

- a) prévoyez des périodes de travail de 50 minutes
- b) entre chaque période, prévoyez une courte pause de 10 minutes maximum
- c) après 4 périodes de 50 min, prévoyez une interruption de 1 à 2 heures au maximum

Ce temps de récupération nécessaire peut être combiné avec la pause repas ou avec une activité de loisir (sport, etc.). Situez les interruptions aux moments que vous estimez les moins productifs habituellement pour vous.

Voilà, faites pour le mieux.

Nous vous disons tous nos encouragements.

Avec notre meilleur bonjour.