



# Comment étudier?

# Comment étudier?

---

## 1- Alternier

- Éviter le risque de l'essoufflement et la démotivation! Entamer vos études progressivement en évitant de vous lancer à fond. Amorcer votre cours par des périodes d'étude courtes, entrecoupées de moments de repos et de détente.
- Convenir d'étudier qu'une heure à la fois, mais avec application plutôt que d'étudier trois heures consécutives, sans résultat. En vous fixant un but raisonnable, il vous sera plus facile de l'atteindre.
- Prendre une pause au besoin, en évitant toutefois que celle-ci devienne une distraction!

## 2- Planifier

- Rédiger un horaire/agenda de travail selon les échéanciers des travaux et devoirs.
- Identifier le travail terminé et à venir! Dès qu'une tâche est terminée, noter cette progression dans l'agenda et faciliter son cheminement.
- Respecter les périodes d'étude, et ce, au même titre qu'un rendez-vous de très haute importance.
- **Informez votre entourage immédiat des périodes réservées aux études**, ces gens doivent aussi s'ajuster à votre horaire et respecter les périodes où il est préférable de ne pas vous interrompre dans votre travail.

## 3- Se récompenser

- S'accorder un moment de loisir lorsqu'une tâche est terminée.
- Récompenser ses efforts! Fixer, à l'avance, quelle sera votre récompense lorsqu'un but sera atteint.
- Préparer une liste d'activités qui peuvent vous servir de récompense lorsqu'un but est atteint. Par exemple : regarder une émission à la télé, faire une

promenade, jardiner, s'amuser avec des jeux sur ordinateur, surfer sur le Net, aller au cinéma...

#### **4- Se concentrer**

Favoriser la concentration, puisqu'elle joue un rôle important dans la réalisation des tâches. **Durée moyenne de concentration : entre 20 et 40 minutes.**

- Plus on s'entraîne à la concentration, plus on accroît notre concentration!
- L'activité physique et la détente permettent une meilleure concentration. La pratique d'une activité physique développe également la capacité d'attention.

##### **Facteurs favorables à la concentration :**

- L'entraînement à la concentration
- La familiarité de la tâche
- L'environnement

##### **Problèmes liés à la concentration :**

- Les problèmes personnels
- La fatigue
- Le stress
- Le niveau de concentration (avoir perdu l'habitude de se concentrer)

#### **5- Choisir le bon endroit**

- Souvent, maison = repos
- Pour étudier de la maison, éliminer les sources de distraction et aménager un endroit qui n'incite pas à la détente.
- Travailler dans un endroit où l'on retrouve d'autres étudiants, par exemple la bibliothèque.
- Faire des essais et découvrir ce qui nous convient. Pour favoriser leur concentration, certaines personnes préfèrent le silence, d'autres préfèrent l'ambiance d'un café tandis que d'autres préfèrent le confort de leur domicile.
- Réserver l'endroit qui vous convient pour vos études et y travailler à intervalles fixes. Votre cerveau associera cet endroit au travail et vous serez plus efficace.

## 6- Choisir le bon moment

- Le matin, après une bonne nuit de sommeil, est un moment idéal pour étudier. Puisque le cerveau est frais et dispos, il absorbe mieux les informations.
- 30 minutes après le réveil, le corps produit un maximum de cortisol qui est l'hormone qui participe au réveil et à la concentration. Le taux de cortisol diminue de moitié en soirée. Il est donc préférable d'entreprendre les travaux difficiles, théoriques, ou qui nécessitent de la créativité pendant l'avant-midi.
- Le début de l'après-midi est un moment moins propice à la concentration, il est donc suggéré d'utiliser ce moment pour des tâches plus faciles.
- La fin de l'après-midi et la soirée sont des moments propices aux lectures et révisions.
- Les temps morts, comme le temps passé dans les transports en commun, peuvent être utilisés pour réviser, lire ou résumer la matière.
- Et la nuit, il faut dormir ... 8 heures! Le sommeil joue un rôle actif dans le domaine de l'apprentissage et dans l'intégration des informations et connaissances acquises pendant la journée.

Chaque personne a ses moments d'efficacité. Il faut découvrir et apprivoiser votre rythme naturel et profiter de ses avantages. Pendant que certains excellent le matin, d'autres sont plus efficaces plusieurs heures après le réveil, ou débordent d'énergie en fin de soirée ou pendant la nuit. Apprenez à vous connaître!

### Sources :

Collège Éducacentre, « Les clés de la réussite », Clé no 1 : L'organisation du temps.

Quel est le meilleur moment de la journée pour étudier? <http://www.collegecdi.ca/liste-des-actualites/la-vie-du-college/quel-est-le-meilleur-moment-de-la-journee-pour-etudier/>

Semet, Gil. Atelier sur la gestion du temps pour le Programme Jeunes au Travail, Collège Éducacentre. 2013.