

Personnel : De nouveau il n'y a pas de recette ; déterminez un horaire en fonction de vos cours, de vos déplacements, de vos préférences, de vos activités extrascolaires, etc. Puis essayez-le.

Souple : Des événements imprévus bousculeront inévitablement votre belle organisation : vous avez oublié l'anniversaire d'un copain, etc. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux établir un planning par semaine. A la fin de la semaine, tout le travail prévu devra être effectué quels que soient les changements intervenus ; vous modifierez donc votre planning... mais pensez bien à replacer, à un autre jour, le travail que vous deviez faire.

Réaliste : Essayez de prévoir un planning qui ait quelques chances d'être respecté... Ne voyez pas trop grand surtout lors des premières semaines d'utilisation de ce système.

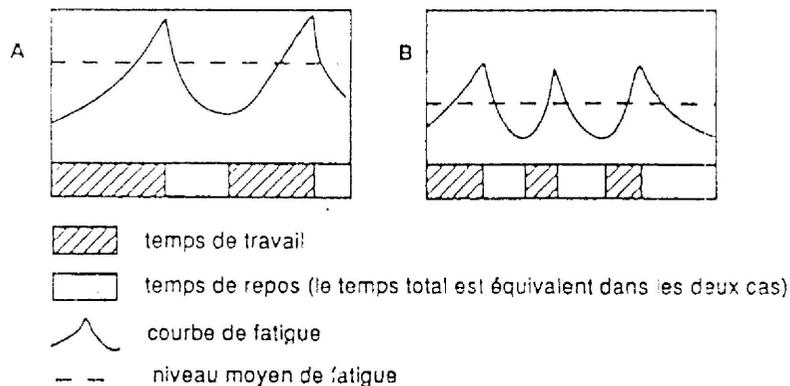
Contrôlable : Fixez-vous des petits objectifs précis, de telle sorte que vous puissiez vérifier, en fin de semaine, si vous les avez atteints.

Exemple : « revoir les notes de tel chapitre de tel cours en les complétant » plutôt que « travailler tel cours ».

3.2.2. Comment établir un planning à court terme

Organisez votre temps par période de 40 à 50 minutes ; ensuite, prévoyez une petite pause. Des petites pauses fréquentes sont préférables à de longues périodes de repos accordées après deux ou trois heures de travail... sauf pour l'étudiant qui éprouve des difficultés à « s'y remettre ». Après 40-45 minutes, la difficulté de concentration et la fatigue augmentent, le rendement baisse (cf. ci-dessous), le taux de mémorisation chute (cf. chapitre 1). En temps de bloc, reprenez le travail par une révision de ce que vous venez de mémoriser (cf. chapitre 1).

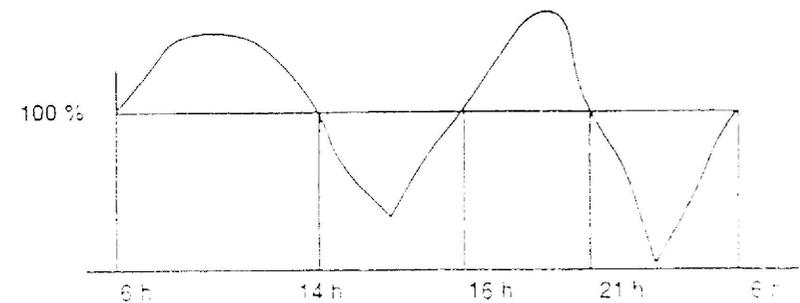
Evolution de la fatigue avec peu de longues pauses (A) et avec de nombreuses courtes pauses (B) (adapté de Deprieuw)



Après quatre ou cinq périodes de ce genre, prenez une pause plus longue (une à deux heures). L'idéal est évidemment de faire correspondre cette pause avec un repas, le jogging du soir, etc.

Etablissez votre planning en tenant compte des fluctuations du rendement intellectuel durant la journée. On a en effet constaté que les performances intellectuelles varient à certaines heures de la journée : elles sont maximales jusqu'à la fin de la matinée puis déclinent jusqu'à 16 heures, pour reprendre ensuite jusqu'à 21 heures.

Rendement intellectuel au cours de la journée (d'après Deprieuw)



Ces données varient évidemment d'un individu à l'autre, mais la majorité d'entre nous connaît cette défaillance au milieu de la journée.

La matinée doit donc être un moment privilégié. Quand elle est libre, consacrez-la à des activités exigeantes : révision de chapitres difficiles, passages non résolus, résumés importants (exemple : ceux que vous retiendrez pour l'examen), rédaction de rapports, etc.

Le début de l'après-midi peut être le moment idéal pour les classements, la mise au net des notes, le recopiage, la vérification des notes sur celles d'un autre étudiant... bref, toutes les activités n'exigeant que peu de concentration mentale.

Les fins d'après-midi peuvent de nouveau être occupés par des tâches difficiles, mais veillez à ne pas dépasser 21 heures pour bénéficier d'un nombre d'heures de sommeil suffisant.