

Outil méthodologique

La gestion du temps

Avertissement : le présent dossier reprend des pistes afin de s'organiser pendant les cours, en blocus et en session d'examens. La crise liée au Covid-19 modifie beaucoup l'organisation de l'enseignement supérieur cette année. Il faut donc essayer de s'y adapter. Des propositions seront faites à l'étudiant dans ce dossier mais restent des propositions, l'évolution de la crise et ses conséquences sur l'enseignement n'étant pas encore claires.

Par ailleurs, il ne faut jamais oublier que chacun doit trouver sa propre méthode de travail. Il n'y a pas une seule manière d'étudier et de s'organiser. Copier le planning d'un ami ne sert donc à rien. Il faut prendre le temps de se construire son propre horaire.

1) Enseignement secondaire versus enseignement supérieur

Tu le vis au quotidien: l'enseignement supérieur est différent de l'enseignement secondaire à bien des égards. Réfléchis-y quelques instants. En matière de gestion du temps, qu'est-ce qui a vraiment changé pour toi, depuis ton arrivée dans l'enseignement supérieur ?

Note tes idées dans le tableau ci-dessous:

Enseignement secondaire	Enseignement supérieur

Essayons maintenant de voir cela ensemble....

On peut noter beaucoup de changements entre l'enseignement secondaire et supérieur.

En secondaire, on a l'habitude d'un horaire de plus ou moins 30 heures de cours par semaine. Les évaluations sont régulières : les interros arrivent au fur et à mesure de la matière vue et les examens sont là pour réviser une ultime fois une matière qui a déjà été évaluée lors de ces interrogations.

Dans le supérieur, toutes ces habitudes disparaissent.

Tu as peut-être beaucoup moins d'heures de cours. Ou au contraire peut-être plus, si tu es en haute école. Dans tous les cas, l'école ne se finit pas à 16h et tu dois souvent aller au cours jusqu'à 18h, parfois même en soirée. Tu n'as pas toujours l'obligation d'aller au cours. Dans les grands auditoriums, la plupart du temps, on ne prend pas les présences. Y assister ou non relève donc de ton choix personnel.

Les examens ont lieu en janvier et en juin et il n'y a pas d'autres évaluations pour permettre de « gagner des points ». Et comme la matière à étudier est beaucoup plus vaste, il n'est pas toujours facile de s'y prendre à temps et de se discipliner. Pourtant, il ne faut pas arriver la veille d'un examen en étudiant pour la première fois la page 50 d'un cours qui en compte 250 ! Quand commencer à étudier ? Comment organiser mes journées ? C'est ce que nous allons voir ensemble.

Nous allons d'abord nous intéresser à l'organisation d'une semaine de cours et nous aborderons ensuite la question du planning de blocus.

2) L'organisation et la gestion du temps dans l'enseignement supérieur

L'organisation pendant l'année : la clé du succès

Pendant l'année, il faut trouver un juste équilibre entre étudier et se détendre. Cela ne sert à rien de travailler 10 heures par jour sur tes cours car tu ne tiendras pas longtemps. A l'inverse, ouvrir ses cours le premier jour du blocus ne te permettra pas de maîtriser ta matière.

- Une semaine de cours dans le supérieur
- D'après toi, qu'est-ce qui prend le plus de temps dans ta semaine de cours ?

Les repas (courses, préparation, repas en tant que tel)

Les déplacements

Le sommeil

Les activités extrascolaires

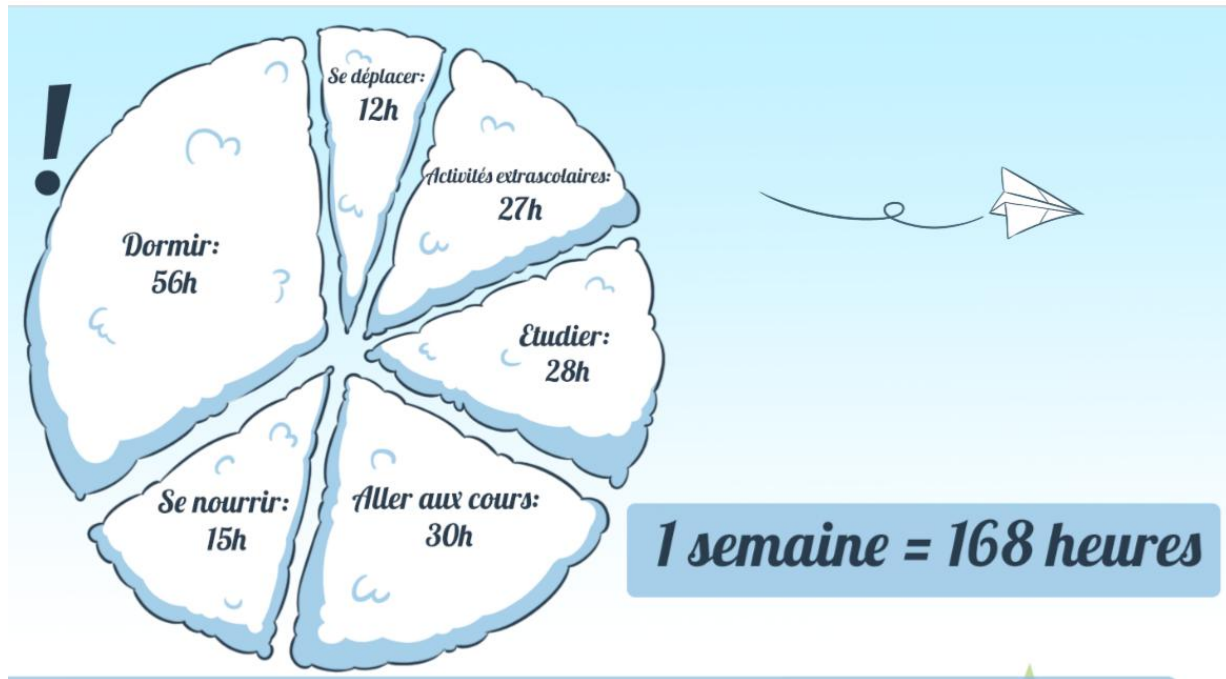
Les cours

L'étude

?

- Combien d'heures par semaine faut-il selon toi, consacrer à l'étude/travail de tes cours pendant l'année (hors période de blocus) ?

Voici un petit schéma qui résume la répartition possible des activités sur une semaine de cours. Qu'en penses-tu ? T'étonne-t-il ?



Source : Serious Game "Time to Plan", Centre d'enseignement supérieur, de promotion et de formation continuée en Brabant wallon : <http://www.cpfb.be/TimeToPlan2/sample-index.html> (consultation le 10 avril 2020).

- Travailler ses cours et étudier pendant l'année

Une trentaine d'heures passées à assister au cours chaque semaine. Une vingtaine d'heures à étudier. Mais comment utiliser ces heures concrètement ? Lire ? Étudier ? Voici, dans l'ordre, les choses à faire pour mettre au mieux à profit les heures de travail après les cours :

- **Compléter les notes** qui seraient incomplètes. Si tu as une hésitation lors des cours en prenant note, indique-le afin de te rappeler que tu dois compléter certains éléments. Essaie de ne pas multiplier les supports. Un seul support de cours est beaucoup plus simple à étudier que plusieurs. Rassemble donc toutes les informations dans un même endroit (exemples : notes de cours personnelles, syllabus annoté...).
- **Relire ses cours** et s'assurer de la bonne **compréhension**. En cas d'incompréhension, fais appel à tes amis ou à ton assistant/professeur. Tu peux

aussi vérifier une information sur internet, en étant attentif à la fiabilité des sources que tu consultes.

- Faire les **travaux** de groupe ou les travaux individuels qui doivent être remis avant la session.
- **Commencer à étudier** les cours afin de diminuer la charge de mémorisation en blocus. Tout étudier en blocus est impossible ! Il faut impérativement t'y prendre à l'avance.

L'organisation en blocus

Le blocus est fait pour étudier, tu le sais déjà. Le blocus, ce n'est pas un moment pour découvrir son cours. Sinon, c'est trop tard. Une journée de blocus est fatigante et, si on veut tenir jusqu'à la fin de la session, il est primordial de respecter certaines règles. Nous allons voir ensemble certains conseils. Néanmoins, il faut bien garder à l'esprit que chacun est différent ! Peut-être que ton meilleur ami aimera commencer très tôt le matin car il est très performant à ce moment-là alors que tu préféreras étudier plus tard mais dormir jusqu'à 8 heures !

Les deux semaines du congé de printemps sont normalement l'occasion de faire un premier blocus, en préparation aux vraies semaines d'étude qui précèdent les examens. Néanmoins, c'est un blocus moins lourd. Tu peux l'aborder de manière moins stricte et y insérer des jours de congé, faire des journées moins longues.

L'organisation de la journée en blocus

- Selon toi, comment devrait s'organiser une journée de blocus efficace ?

Certains étudiants étudieront 6 heures par jour, d'autres jusqu'à 12h. Néanmoins, un tel effort n'est pas à conseiller. Le mieux est de se situer entre 7 et 10 heures/jour maximum.

Tu feras parfois des plus grosses journées avant un examen mais, pendant le blocus, fais attention à te ménager !

Ci-dessous, quelques exemples d'horaires d'une journée de blocus sont proposés. Ce ne sont bien sûr que des propositions afin de te donner une idée globale de la manière dont s'organise une telle journée.

Exemples de journées de blocus d'anciens étudiants

Exemple A	Exemple B	Exemple C
<p>8h-9h : petit-déjeuner et douche 9h-10h30 : étude 10h30-11h : pause 11h-12h30 : étude 12h30-14h : pause pour le repas de midi et temps de détente 14h-16h : étude 16h-17h : pause 17h-19h30 : étude 19h30 : repas du soir</p> <p>+ éventuellement une heure le soir pour réviser ce qui a été étudié la journée</p> <p>Nombre total d'heures d'étude : 7 heures 30 minutes minimum et 8 heures 30 minutes maximum</p>	<p>7h-8h : petit-déjeuner et douche 8h-10h : étude 10h-10h30 : pause 10h30-12h30 : étude 12h30-13h30 : pause pour le repas de midi et détente 13h30-15h30 : étude 15h30-16h30 : pause 16h30-18h30 : étude 18h30-19h30 : repas du soir 19h30-20h30 : étude</p> <p>Nombre total d'heures d'étude : 9 heures</p>	<p>7h30-8h : petit-déjeuner 8h-8h50 : étude 8h50-9h : pause 9h-9h50 : étude 9h50-10h20 : pause 10h20-11h10 : étude 11h10-11h20 : pause 11h20-12h10 : étude 12h10-13h30 : pause pour le repas de midi et détente 13h30-14h20 : étude 14h20-14h30 : pause 14h30-15h20 : étude 15h20-16h : pause 16h-16h50 : étude 16h50-17h : pause 17h-17h50 : étude 17h50-18h : pause 18h-18h50 : étude 18h50 : fin de la journée. Repas du soir et douche.</p> <p>+ éventuellement une heure le soir pour réviser ce qui a été étudié la journée.</p> <p>Nombre total d'heures d'étude : 7 heures 30 minutes minimum et 8 heures 30 minutes maximum</p>

Pendant ces heures d'étude, tu ne peux pas être efficace à 100%. Faire une petite pause toutes les 50 minutes environ est généralement conseillé.

Voici un autre exemple proposé par Mireille Houart dans son ouvrage « Réussir sa première année d'études supérieures »¹, avec un total de 10 heures d'étude par jour :

Horaire	Tâches	Durée
07h00	Lever, petit déjeuner, douche...	1 heure
08h00	Mémorisation d'une matière difficile	4 heures et 3-4 pauses de 5 à 10 minutes
12h30	Déjeuner léger et détente	1 heure
13h30	Réalisation d'exercices liés ou non à la matière mémorisée le matin	2 heures
15h30	Pause	½ heure
16h00	Mémorisation d'une matière plus facile	3 heures et 2 pauses de 5 à 10 minutes
19h20	Dîner et détente	1 heure 10 minutes
20h30	Réactivation des parties difficiles	1 heure
21h30	Détente, sommeil...	1 heure 30 minutes + 8 heures
Total d'étude par jour		10 heures

Une journée type en période de préparation aux examens

Tu le vois, il existe de multiples possibilités ! A toi de voir ce qui te convient le mieux, en gardant à l'esprit **quelques règles de base** :

- Une journée de blocus= entre 7 et 10 heures d'étude dans l'idéal (certains vont jusqu'à 12h mais cela peut être difficile à tenir dans la durée).
- De vraies pauses toutes les deux heures environ
- Aller au lit suffisamment tôt et dormir suffisamment (8 heures de préférence, mais peut-être as-tu besoin de moins ou d'un peu plus)
- Ne pas surcharger tes journées dans ton planning. Il vaut mieux laisser des possibilités d'ajustement. Si tu prévois de te lever à 8h, il te sera encore possible de réajuster par la suite et te lever quelques fois à 7h ou 7h30 en cas de besoin. Si ton planning prévoit des journées de 7h à 20h, il ne reste aucune possibilité d'ajustement si tu prends du retard et tu vas simplement t'épuiser.

¹ M.HOUART, *Réussir sa première année d'études supérieures*, Louvain-la-Neuve, De Boeck, 2017.

Quelles pauses ?

Tu te demandes sûrement que faire pendant tes pauses ! Et sûrement as-tu déjà lu des conseils sur le sujet.

Il vaut mieux privilégier des activités qui te *changent les idées* et te permettent de *t'aérer l'esprit et le corps* : du sport, des courses, une chouette discussion, écouter de la musique...

Bien sûr, soyons honnêtes, on a déjà tous regardé la télévision en blocus pour ne plus penser à rien ! C'est humain mais sans doute pas la meilleure des activités. Comme pour tout, il s'agit de ne pas exagérer. Assis toute la journée derrière tes cours, ce n'est pas en regardant la télévision pendant toutes les pauses que tu vas trouver un regain d'énergie.

A éviter : les réseaux sociaux ! Plus facile à dire qu'à faire, te dis-tu sans doute... Mais éviter les réseaux t'évitera de te stresser inutilement en voyant défiler les multiples questions posées par les autres étudiants ! Une pause est une pause !

En pleine période de confinement, la situation est évidemment un peu différente... Téléphoner à un ami, prendre des nouvelles de la famille prend du temps et cela peut être une chouette pause. Pourquoi ne pas en profiter pour parler de choses et d'autres et ne pas parler trop des cours ? Sortir une fois par jour pour s'aérer reste conseillé, dans des endroits peu fréquentés, pour se promener ou faire du sport. Tu peux le faire seul(e) ou avec un membre de ta famille avec qui tu habites.

Quelle alimentation ?

Attention à bien t'alimenter en blocus. Encore une fois, ce n'est souvent pas évident, surtout quand tu ne passes pas le blocus chez papa et maman et ne peux donc pas bénéficier de leurs bons petits plats. Dans tous les cas, évite les fast-food et privilégie des plats équilibrés. De plus, les boissons énergisantes ne sont pas bonnes pour la santé et sont à proscrire. Pour te désaltérer ? Rien de mieux que de l'eau !

Restons réalistes : le blocus est un moment éprouvant qu'il faut bien adoucir un peu. Une barre de chocolat comme récompense à la fin du chapitre 3 n'a jamais fait de mal à personne (et en a motivé plus d'un !).

Évite :

- La nourriture qui n'est pas saine
- Les boissons énergisantes et le trop-plein de café/coca

Privilégie :

- L'eau
- Les fruits et les légumes
- Les sucreries en récompense et pas une énorme boîte de chocolats sur le bord du bureau !

Smartphone ? Ennemi ou meilleur ami ?

Il est devenu notre compagnon quotidien. Le smartphone nous suit partout. La question est importante : positif ou négatif pour mon étude ?

Soyons honnête, on passe beaucoup de temps avec lui. Et pas toujours pour les choses les plus intelligentes du monde. Pas sûr qu'une vidéo d'un chien jongleur ou d'une caméra cachée te soit très utile pendant ton étude... En même temps, tu te dis sans doute qu'il y a de bons tuyaux sur les groupes Facebook qui rassemblent les étudiants de ton année et de ton option. Oui et...non !

Quelques conseils pour que ton téléphone soit un allié :

- Pendant l'étude, mieux vaut laisser ton smartphone hors de la pièce où tu étudies. Rares sont ceux qui sont assez disciplinés pour le garder à côté d'eux sans lire la dernière conversation Whatsapp ou visionner la dernière vidéo partagée par un ami sur Instagram. Le téléphone sera donc plus à sa place s'il reste dans la cuisine en attendant que tu fasses une pause, à moins que tu sois vraiment très discipliné.
- Les réseaux sociaux sont pleins de groupes rassemblant les étudiants d'un auditoire, d'un séminaire. Ce sont des lieux d'échange d'informations entre étudiants, de transmission de tuyaux. Bien sûr, tu peux les utiliser dans ce cadre mais attention ! car les informations qui y circulent ne sont pas toujours bonnes... Quand un étudiant mal informé pose une question sur un chapitre qui n'a pas été vu au cours, la panique n'est pas loin pour ceux qui lisent son message et craignent d'avoir oublié une partie du cours. Prends donc tout cela avec des pincettes !
- Pendant les pauses, tu peux bien sûr utiliser ton téléphone mais n'exagère pas. Les pauses sont faites pour vraiment se changer les idées. Mieux vaut sortir faire un tour ou des courses, discuter avec quelqu'un ou écouter de la musique que d'être accroché à ton écran. Surtout que tes yeux doivent déjà se concentrer toute la journée sur des feuilles !

Le planning global de blocus

Faire un planning n'est pas simple. Certains cours s'étudient plus facilement et rapidement que d'autres. Parfois, la session te permet de disposer de 5 jours d'étude juste avant l'examen alors que, dans d'autres cas, deux examens s'enchaînent à la suite l'un de l'autre, sans vraiment donner de possibilité de réviser en profondeur.

Ces difficultés montrent l'importance du travail pendant l'année évoqué plus haut. Si tu t'es entraîné à étudier tes cours, tu as une meilleure vision du temps qui te sera nécessaire pour les étudier dans leur globalité.

Nous allons parcourir ensemble quelques conseils pour un planning de blocus de qualité.

- Évaluer sa manière de fonctionner et ses capacités de mémorisation

Dans un premier temps, il est important de savoir ce que tu es capable de faire en une journée, découvrir tes points forts et points faibles. Par exemple, certains vont réaliser très rapidement des exercices et seront plus lents à la mémorisation alors que, pour d'autres, ce sera l'inverse.

Quelques questions à se poser avant de faire son planning :

- Quel cours me paraît compliqué/simple ?
- Quel cours est-ce que je préfère étudier ? Quel cours ne me plaît pas ?
- Combien de temps me faudra-t-il pour étudier ce cours ? Combien de pages par jour puis-je espérer mémoriser ? Et pour la révision ?

Exemple : mon cours d'histoire du droit fait 160 pages. Je me rends compte que je suis capable d'étudier 40 pages par jour. Il me faut donc 4 jours complets d'étude pour étudier une première fois ce cours. Par la suite, j'aurai besoin de quelques jours de révision, juste avant l'examen : 2 jours au minimum, peut-être 3.

100 pages ?! Mais en combien de temps ?

Pas toujours facile de savoir combien de jours il faut pour étudier 100 pages de notes... Au début, il n'y a qu'un seul moyen d'y voir plus clair : faire le test !

Évidemment, cela différera d'un cours à l'autre mais cela te permettra déjà d'avoir une idée de tes capacités de mémorisation. Tu verras que ces capacités s'amélioreront un peu pendant tes premiers blocus avant d'atteindre un rythme de croisière, une fois que tu auras trouvé ta bonne méthode pour étudier.

Reste réaliste ! En blocus, on a des hauts et des bas, des jours « avec » et des jours « sans ». Il faut en tenir compte ! Tu n'étudieras pas toujours au meilleur de ta forme !

Mets-toi en situation d'étude une journée complète, lors d'un week-end calme. Fais une simulation d'une journée de blocus. Cela te permettra de voir ce que tu es plus ou moins capable d'étudier en une journée.

- *Faire le bilan des tâches à réaliser pour chaque cours*

Avant de déterminer combien de jours attribuer à l'étude de chaque cours, il est important de recenser tout ce que tu dois faire, les tâches à réaliser pour chacun d'entre eux.

Par exemple, peut-être vas-tu devoir non seulement étudier tes notes personnelles mais également lire certains textes, réaliser des exercices... Liste ces tâches afin d'être sûr de n'en oublier aucune.

- *Compter le nombre de jours nécessaires pour l'étude de chaque cours*

Une fois les tâches listées, tu peux commencer à estimer le nombre de jours qu'il te faudra pour étudier chaque cours et pour le revoir avant l'examen.

- **Répartir les jours dans le blocus et la session**

Dans un premier temps, compte l'ensemble des jours dont tu disposes sur l'ensemble de ton blocus et de ta session, en ayant à l'esprit les conseils suivants :

- Veille à ne pas compter les jours où tu as examen. Une fois l'examen passé, tu n'auras pas le courage de te remettre à étudier sérieusement, sauf si tu as examen le lendemain. Mieux vaut prendre un peu de repos si c'est possible.
- Octroie-toi, dans la mesure du possible, un ou deux jours de congé ou l'une ou l'autre demi-journée. Soyons réalistes : le 24 décembre n'est pas un jour où on arrive à étudier sérieusement toute la journée ! Ces jours pourront également te permettre de rattraper un éventuel retard.
- Distingue bien les jours disponibles pendant le blocus et ceux disponibles en session.

Dans un second temps, répartis les jours disponibles entre les différents cours. Essaie, dans la mesure du possible, d'avoir des jours disponibles pour chaque cours en blocus ET en session. Il t'arrivera peut-être d'avoir 6 jours entre 2 examens. Dans ce cas, peut-être ne devras-tu prévoir aucun jour pendant le blocus et te contenteras-tu de ces jours en session. Mais attention aux mauvaises surprises. Sois sûr de bien comprendre la matière.

Imaginons **un exemple avec une session de 4 cours**. Je sais que j'étudie approximativement 40 pages par jour quand je suis en forme car j'ai fait l'exercice lors de deux week-end d'essai. Mes notes sont toutes en ordre et tout me semble globalement compréhensible. Je n'ai « plus qu'à » étudier.

Dans la 2^e colonne du tableau, le nombre de jours dont je pense avoir besoin pour étudier chaque cours. Dans la 3^e colonne, les jours dont je dispose pendant la session, en tenant compte de l'horaire proposé.

Les dates des examens sont les suivantes :

Histoire du droit : 6 juin

Droit civil : 9 juin

Droit public : 13 juin

Droit romain : 15 juin

Attention, le tableau ci-dessous ne représente qu'une manière de faire! C'est une proposition de méthode pour faire ton planning. Tu es libre de fonctionner tout à fait différemment.

Cours	Matière et nombre de jours d'étude/révision nécessaires	Jours disponibles
Histoire du droit (6 juin)	160 pages = 4 jours d'étude+ révision (2 jours) = 6 jours au total	En session : aucun car premier examen En blocus : 6 jours
Droit civil (9 juin)	200 pages + exercices= 6 jours d'étude + révision (2-3 jours) = 8 jours au total	En session : 7 et 8 juin En blocus : 6 jours
Droit public (13 juin)	150 pages= 4 jours d'étude+ révision (2 jours) = 6 jours au total	En session : 10, 11 et 12 juin En blocus : 3 jours
Droit romain (15 juin)	120 pages+ exercices= ¾ jours d'étude + révision (2 jours) = 5-6 jours au total	En session : 14 juin En blocus : 4-5 jours
	Total : 25-26 jours Tu ne disposes pas forcément de tous ces jours avec ton blocus et ta session réunis. Cela démontre une chose : il faut s'y prendre à l'avance ! Si j'ai déjà étudié 100 pages de mon cours de droit civil avant le blocus, j'aurai besoin de lui consacrer moins de jours !	Il ne me reste plus qu'à décider quel jour j'étudie quoi !

Une fois que tu sais combien de jours accorder à chaque cours en blocus, **décide quel jour tu vas consacrer à quel cours** dans ton calendrier. Tu peux le planifier à l'avance et modifier pendant le blocus si nécessaire. Tu peux également simplement noter le nombre de jours total et les barrer au fur et à mesure que tu les utilises.

Veille à **alterner les matières** que tu aimes ou n'aimes pas, ce qui est simple et ce qui est compliqué. Étudier un cours que l'on aime donne de la motivation, ce qui n'est pas négligeable (mais attention à ne pas garder tout ce qui est compliqué pour la fin).

Tu peux aussi **diviser un jour en plusieurs matières**. Par exemple : histoire du droit le matin, droit romain l'après-midi. C'est parfois plus motivant!

A ton tour !

Bon courage et bonne chance!

Dossier réalisé par Gersende Charpentier

Site du Pôle académique de Bruxelles:

www.poleacademiquebruxelles.be

