



FOIRE AUX QUESTIONS :

« *C'est la rentrée ! Pouvez-vous me donner des conseils pratiques sur les méthodes de travail ?* » 1^{ère} partie de la réponse

[De nombreux lycéens et étudiants sont affolés par la quantité de travail qui leur est demandée, et désespérés en l'absence d'indications pratiques. Nous allons, dans les futures « Foires Aux Questions » de ce mois, proposer des méthodes qui permettront, selon la personnalité de chacun, d'organiser aux mieux leur travail.]

1. LES CLEFS DE L'EQUILIBRE :

a) S'alimenter mieux.

- Apprenez à connaître vos vrais besoins ; dès que votre cerveau fournit un travail intense, son débit sanguin augmente ; cette accélération du sang réclame plus d'oxygène et de substances nutritives.
- La formule « 421 GPL » aide à éviter les carences alimentaires nuisibles au travail intellectuel. Il s'agit de 4 repas associant 4 portions de glucides, 2 de protides, 1 de lipides.
- Les aliments nocifs sont *l'alcool* – il n'apporte à l'organisme ni protides, ni glucides, ni lipides ; les calories produites par l'alcool ne sont utilisées ni pour le travail musculaire, ni pour la lutte contre le froid, l'alcool entraîne une dégradation irréversible du système nerveux – *le café* qui fatigue le système nerveux, et les *chewing-gums* qui entraînent une élaboration excessive de salive perturbant la digestion des repas.

b) Vivre sainement.

- *Sus au tabac !* « Chaque cigarette que vous fumez raccourcit votre vie de la durée d'une cigarette plus dix minutes. » Tom Parker.
- *Yeux de lynx ?* Un bon éclairage diurne suppose mettre son bureau près de la fenêtre. Un bon éclairage nocturne suppose une lampe halogène orientable. Pratiquez aussi des exercices oculaires de relaxation, par exemple en cillant des yeux plusieurs fois ou en regardant au loin.
- *Sommeil de plomb :* un proverbe dit : « Lever à 6, coucher à 10 font vivre 10 fois 10 ! » Si votre sommeil est médiocre, vous pouvez l'améliorer en préparant votre sommeil matériellement : la couleur de la chambre doit être apaisante, le lit orienté à l'est ou au nord, le pyjama ample, croquez une pomme, mouchez-vous, prenez un verre d'eau additionné de fleur d'oranger, bâillez amplement, etc...

c) Connaître sa personnalité.

- Quel est votre tempérament ? Emotif ou non émotif ? Actif ou inactif ? Primaire ou secondaire ? Ouvert à la critique ? Adaptable ou rigide ?
- Votre fonctionnement mental est-il auditif ou visuel ? Appliquant ou expliquant ? Quel est votre sens logique ? (à suivre)

Richard Dubreuil
Les méthodes de travail du lycéen et de l'étudiant – Ed. Vuibert 1990