



## FOIRE AUX QUESTIONS :

« *C'est la rentrée ! Pouvez-vous me donner des conseils pratiques sur les méthodes de travail ?* » 2<sup>ème</sup> partie de la réponse

[suite des clefs de l'équilibre, après l'alimentation, la vie saine, la connaissance de sa personnalité]

### d. Organiser son temps.

- Il y a trois lois du temps :
  - o Loi biologique (en 24 heures l'activité humaine subit toutes sortes de fluctuations à cause des sécrétions hormonales ; les performances intellectuelles sont maximales jusqu'à midi),
  - o Loi de Parkinson (un travail pour lequel on ne s'assigne aucune limite a tendance à traîner),
  - o Loi de Cervantes (les affaires en suspens peuvent empoisonner une vie).
- Il y a 6 clefs pour gagner du temps :
  - o Fuyez les chronophages (bavards, retardataires, inorganisés...)
  - o Redéfinissez périodiquement vos priorités (concrètement écrivez sur une feuille relue chaque dimanche vos priorités),
  - o Optimisez le temps de l'information en réduisant le temps passé avec les médias,
  - o Soyez brefs au téléphone (pas d'épanchements, source de déconcentration),
  - o Rangez chaque soir votre bureau et vos papiers,
  - o Assignez-vous des objectifs cycliques : lire ou relire un poète par exemple à chaque anniversaire.
- Il y a trois trucs pour organiser son temps :
  - o Prendre un rendez-vous avec soi-même : avoir des séances d'auto-apprentissage, des temps de réflexion voulus, etc. réfléchir !
  - o Prendre un rendez-vous avec vos auteurs : si vous avez décidé de lire un auteur, notez les moments où vous le ferez.
  - o Rendez-vous avec les autres : planifiez le soir la journée du lendemain, dressez une feuille de journée. Guillaume d'Orange disait : « *Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.* »

### e. Organiser son espace.

- Dégagez votre plan de travail.
- Ayez un cadre inspirant.
- Que votre bibliothèque soit accessible.
- Que votre éclairage soit suffisant.
- Que votre coin de lecture soit confortable.
- Que votre pièce soit aérée et que la température ne dépasse pas 18°.

L'ordre idéal n'existe pas ; tout dépend de votre tempérament.

(à suivre)

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