L'IMPORTANCE DE GARDER SON RYTHME DE TRAVAIL

Au cours de l'année, tu as peut-être entendu que telle personne avait trouvé une méthode révolutionnaire pour tout connaitre en 2h de travail par jour seulement ou alors que certaines personnes travaillaient 15h par jour et que c'était le minimum syndical pour réussir. Tu vois aussi certaines personnes qui pensent (*principalement en période de révisions*) qu'il faut travailler jusqu'à 1h du matin…

Cependant, il est important avant toute chose de connaitre ce qui fonctionne pour toi. En effet chaque étudiant.e est différent.e et a sa propre méthode de travail. Pour certaines personnes, il sera aisé de travailler 15h par jour et elles auront besoin de ça pour connaitre et maitriser leur cours. Pour d'autres personnes, il ne leur suffira que de lire un cours pour le connaitre et ils s'entraineront via des QCM et/ou des annales afin de le maitriser. Il n'y a pas de méthode révolutionnaire permettant à coup sûr de tout maitriser rapidement et simplement, de la même manière tu n'es pas obligé.e de travailler 13h par jour si ce rythme ne te convient pas. L'important est de trouver TON rythme.

Durant tes périodes de révisions essaie de respecter le plus possible ton rythme de travail naturel et ton horloge biologique. Par exemple, si tu es naturellement réveillé.e tôt le matin mais que le soir tu n'arrives pas à travailler alors essaie de maximiser le temps que tu passes à travailler le matin en te réveillant plus tôt et pourquoi pas en t'arrêtant plus tôt également. Cependant, si tu sais que l'ambiance nocturne te convient plus car tu la trouves plus tranquille et donc plus propice au travail, alors travaille de nuit et fais des grasses matinées, afin de respecter la durée de sommeil dont ton corps a besoin au quotidien.

Attention, le sommeil durant la première année est quelque chose qui est souvent très négligé, cependant, il est important de dormir assez pour plusieurs raisons : la principale est que lorsque tu es reposé.e tu seras plus efficace lors de tes phases de travail. Un autre point important du sommeil, c'est que c'est durant cette période que ton cerveau va faire le tri et intégrer les informations que tu as vu durant la journée donc même en dormant ton cerveau travaille pour toi, et ce n'est donc pas une perte de temps.

Enfin, il arrive que certain.e.s étudiant.e.s pensent que pour réussir, il faut impérativement travailler à la bibliothèque. Bien que le fait de voir certain.e.s étudiant.e.s travailler puisse être une source de motivation, elle s'accompagne pour beaucoup de stress ce qui peut ne pas correspondre à tout le monde. Le meilleur moyen pour palier à ça, c'est de trouver ce qui te correspond. Nous te proposons une liste (*non exhaustive*) de techniques et de méthodologies que tu peux utiliser pour travailler :

- Travailler depuis chez toi
- Travailler dans une bibliothèque
- Travailler avec des ami.e.s par vidéo (*concept de la e-BU*)
- Travailler depuis chez toi en appelant des ami.e.s lors des pauses et en discutant d'autre chose (*toutes les deux heures par exemple*)
- Travailler chez un.e ami.e pour ne pas être seul.e
- Travailler dehors (dans un parc, un jardin pour profiter de l'air frais, ou mettre son bureau devant une fenêtre)
- …