



## CHAPITRE 3

*Je m'organise pour être efficace*

**Un des secrets de la réussite en classes préparatoires, c'est l'organisation.** Tu vas avoir énormément de travail, des cours intenses, qu'il te faudra reprendre chez toi, des exercices à faire, des devoirs à la maison, des colles à préparer, des devoirs surveillés toutes les semaines. Si tu laisses passer trop de temps entre le cours que tu as suivi en classe et le travail de compréhension et de mémorisation, cela te sera plus difficile et te prendra plus de temps. Si tu laisses le travail s'accumuler, en très peu de temps, tu risques de te retrouver devant une montagne, et là c'est décourageant. Tu amorces un cercle vicieux.

Par ailleurs, tu vas devoir absolument trier, parce que c'est clairement impossible de faire correctement tout ce que les professeurs vont te donner comme travail. Il va te falloir **distinguer l'essentiel de l'important**, ce qui est urgent et prioritaire, ce qui est important mais peu attendre, ce que tu feras peut-être un jour.

L'idéal, c'est de travailler **régulièrement**, indépendamment des échéances (colles ou devoirs surveillés). Je sais que c'est difficile à croire au début, mais plus vite tu t'y mettras, mieux tu t'en sortiras.

Pour des raisons liées à la compréhension et la mémorisation, étudiées par les neurosciences, **chaque soir, reprends tes cours de la journée.** Je t'invite à lire le chapitre sur la mémorisation. C'est la priorité absolue !

Crée-toi un « rituel » de travail, cela t'aidera à t'y mettre.

Commence par te faire **un planning type de ta semaine**, en fonction de ton emploi du temps, de manière à consacrer un temps chaque soir à tes cours.

Réfléchis à tes besoins en sommeil et tiens en compte, et pense à te réserver un temps de pause le week-end (le samedi après-midi, surtout si tu as eu un devoir surveillé le samedi matin, ou le dimanche matin), temps de pause pendant lequel tu feras des choses qui te font plaisir, sans culpabiliser. Le travail du week-end peut être consacré aux devoirs à la maison, et aux révisions régulières des anciens cours. Car, attention, **tu ne dois pas oublier tes cours au fur et à mesure !**

Pour ce qui concerne les maths, chaque soir réserve 10-15 minutes aux calculs, en tout genre. (Je t'invite à voir le chapitre sur les travail mathématique).

Attention à ne pas trop charger ton planning, c'est décourageant. Dis-toi plutôt « je vais faire 30 minutes de maths », plutôt que « je vais apprendre mon cours et faire les trois exercices pour demain, et m'avancer pour la colle ».

Il va te falloir apprendre **le lâcher-prise**, tu ne pourras pas faire tout ce que tu souhaites, ni approfondir comme tu voudrais. Fais de ton mieux.

Pour ce qui concerne **ton lieu de travail**, choisis un endroit où tu ne seras pas « soumis à la tentation » et dans lequel tu auras envie de travailler. Ce ne sera pas forcément dans ta chambre, ni seul. Ce sera peut-être plus efficace pour toi de travailler avec des camarades au lycée ou à la bibliothèque. Soit simplement en leur compagnie, chacun vaquant à ses occupations, soit carrément ensemble, en vous posant mutuellement des questions et en vous expliquant. C'est à toi d'observer ce qui est le mieux pour toi, sans te faire influencer !

**Fais un sas entre le la fin des cours et le début de ton travail personnel.** Cela peut-être le temps du repas, ou une promenade que tu fais avant de rentrer chez toi.

Pour ce qui concerne **le découpage du temps**, fais des pauses régulièrement, toutes les 30 minutes à peu près. Des pauses de 5 minutes, pendant lesquelles tu te dégourdis les jambes, sors t'aérer, bois un verre d'eau. Tu peux varier les disciplines (30 minutes de maths, suivies de 30 minutes de physique), ou bien rester plus de temps sur une même matière. Encore une fois, observe ce qui est bon pour toi.

**Tu peux travailler en mouvement**, tu es assis toute la journée. Par exemple, tu peux t'installer un tableau ou un paper-board et travailler debout, tu peux te réciter ton cours en marchant dans ta chambre....

**Si tu as du mal à te concentrer**, voici quelques trucs que tu peux faire avant de te mettre au travail qui sont efficaces, en tout cas je t'invite à les tester et à te faire ton propre rituel. Au bout de quelques temps, tu auras pris l'habitude d'associer certains gestes au temps de travail et tu t'y mettras plus rapidement.

- **Respire !** Utilise par exemple l'application Respirelax+, qui est une application de cohérence cardiaque et gestion du stress.
- Bois un verre d'eau (en plus c'est bon pour le cerveau)
- **Colorie un mandala**, de l'extérieur vers l'intérieur, pendant quelques minutes. (Tu en trouveras un à la fin de ce fichier, qui a été fait avec le logiciel gratuit : <https://www.staedtler.fr/fr/mandala-creator/#>)
- Accueille tes émotions. Si tu es en colère, ou en stress à cause d'une mauvaise note, avant de te mettre au travail, prêtes-y attention. Le mieux c'est de te demander « où ça se passe dans ton corps », et de te concentrer sur tes sensations physiques. Elles disparaîtront ou diminueront rapidement.
- Tu peux t'aider de « musique de concentration », qui aident certains. Encore une fois il faut tester.





