

METHODE DE TRAVAIL PERSONNEL

On entend souvent en conseil de classe : « *ne travaille pas assez* ». C'est parfois vrai, mais pas toujours. Il faut surtout apprendre à **travailler efficacement** plus qu'énormément et parfois sans grands résultats.

Un repère : 1h30 de travail le soir en lycée, c'est normal.

Voici quelques conseils :

Etre concentré et actif en classe :

1. Participer au cours pour se concentrer : poser des questions, faire des suggestions.
2. Prendre un cours propre, carré, bien rédigé et lisible.
3. Essayer de ressortir du cours en ayant conscience de ce qu'on y a appris et qu'on peut le refaire.

Relire ses cours le soir même :

1. Se détendre 1 heure après les cours puis s'y remettre sérieusement
2. **Relire ses cours du jour chaque soir : 10 minutes**, on relit crayon en main, on encadre, souligne, met des croix en marge sur ce qui est important.
3. Téléphone, Internet, musique coupés : concentré sur son travail
4. Cacher le cours et essayer de retrouver le plan par écrit, les mots-clefs, les définitions, les dates importantes
5. 5 ou 10 minutes : **cache le cours et se le réexpliquer** comme à un camarade absent : suis-je capable de refaire le cours = d'être interrogé sans problème au cours suivant ?
6. **Faire l'exercice** pour le cours suivant ou refaire tout ou partie de l'exercice fait en classe
7. Avoir conscience qu'on n'a jamais « *rien à faire* » : toujours au moins le cours à revoir/retrouver/réexpliquer.
8. **S'avancer** : un devoir à faire pour la semaine suivante ? Ne pas attendre la veille au soir. S'organiser intelligemment.

Travailler régulièrement :

1. Prendre ce **rythme de travail : 1h30 de travail le soir** en moyenne en lycée.
2. Le week-end/les vacances:
 - a) Dormir et se détendre (sport, promenades, loisirs personnels)
 - b) Un temps de travail : environ 1/3 ou 1/2 du temps « libre » : relire des cours de la semaine, faire un devoir à rendre, remettre de l'ordre dans ses cours, lire...
3. **Le soir : rythme de vie sain : lire une heure avant de dormir** (éviter l'ordinateur ou la télévision qui énervent) : profitez-en pour avancer dans vos lectures loisirs et culturelles (voir bibliographie) : 21h30 – 22h30 par exemple. Pas plus tard.

Eviter les gros défauts :

1. Le **travail au coup par coup** et au dernier moment : ne jamais retravailler ses cours avant le devoir annoncé, parfois pendant deux ou trois semaines : la panique, stress, fatigue, on apprend tout au dernier moment et ne retient pas grand-chose ou seulement sur le moment. **On mélange tout le jour**

du devoir, rien est acquis et on ressent **le stress du devoir** parce qu'on sait qu'on n'a pas fait ce qu'il faut. **Si l'on est prêt, on est plus serein, plus sûr de soi.**

2. **Perdre son temps dans les « trous » de la journée** au lycée : quand vous n'avez pas cours, quelques instants de détente sont nécessaires, mais ne perdez pas des heures précieuses : revoyez un cours, avancez un exercice, lisez un peu, apprenez du vocabulaire de langue : faites votre planning mais ne déambulez pas en ville. Le temps perdu s'accumule vite.
3. **Erreur de ne pas travailler le soir** : transport, télévision ou Internet, le repas, les « informations », puis la télévision, ou l'ordinateur, les « tchats », blogs, téléphone portable et autres jeux informatiques...et on oublie son métier d'élève ... surtout si personne ne nous le rappelle.