

1

Le point d'orgue: la planification



Planifier n'est pas une pratique étrange réservée à quelques humains hors norme. Ça s'apprend.

On peut penser que six matières à gérer, après tout, ce n'est pas grand-chose : on faisait bien pire en terminale... Mais ces six matières demandent bien plus de travail (en quantité et en qualité) que les matières de terminale. Vous n'êtes pas sans savoir que la plus grande part de votre temps libre va être dédiée au travail, cela vous laisse donc un certain nombre d'heures disponibles à répartir intelligemment entre ces six matières.

Globalement, votre emploi du temps est fixe d'une semaine sur l'autre, à l'exception des colles qui tournent et dont les horaires sont fluctuants. Pour schématiser, on peut considérer que du lundi au vendredi, en plus des heures des cours (27-28 heures par semaine environ) et des heures de colles (2-3 heures par semaine environ), vous disposez, en moyenne, de cinq heures de travail personnel par jour. Pour ce qui est du week-end, sachant qu'il faut se reposer et s'aérer, on s'accordera sur 17 heures mobilisables pour le travail personnel (si vous n'avez pas DS le samedi matin bien évidemment). Cela vous fait donc un total de $17 + 5 \times 5 = 42$ heures de travail personnel par semaine. Si vous êtes en début de première année, vous devez m'accuser intérieurement de vous faire des « effets d'annonce », mais très vite vous réaliserez que ceci n'est rien que la vérité et toute la vérité. Après cette « triste » prise de conscience pour certains, notons néanmoins deux points positifs :

- libre à vous d'organiser ce temps comme vous l'entendez ;
- utiliser ce temps à bon escient en le répartissant entre les six matières et vous êtes sur la voie de la Réussite.

On cherchera donc toujours à travailler en respectant un planning établi par nos soins sur une ou deux semaines. Vous y noterez vos impératifs (DS de maths, colle de culture G...) et vos objectifs en termes d'heures de travail personnel. Ce planning peut bien évidemment être réaménagé au cours de la semaine si de nouvelles obligations viennent se greffer. Voici à quoi votre planning hebdomadaire peut ressembler, avec en italique vos obligations.

Lundi	<i>Colle de philo</i> Révision fiches de maths (3h) Reprise cours hg (2h)
Mardi	<i>DS de maths</i> Lire la presse (1h) Réviser voc anglais (1h) Espagnol (2h)
Mercredi	DM maths (3h) Philo (2h) Anglais (1h)
Jeudi	Maths (3h) Espagnol (1h) HG (1h)
Vendredi	<i>Colle de maths</i> Faire contraction à rendre (3h) Lire la presse étrangère (2h)
Samedi	<i>Cours de tennis</i> Maths (5h) HG (3h)
Dimanche	HG (5h) Anglais (2h) Espagnol (1h) Philo (1h)

Et la semaine peut commencer ! On peut alterner les grosses plages horaires et les jours où l'on varie les plaisirs, mais il faut essayer de s'en tenir au nombre d'heures allouées par matière, sinon on a vite fait de faire sauter une heure d'anglais pour faire un peu plus de mathématiques, ce qui n'est pas judicieux sur le long terme.

2 Bien s'entourer et faire abstraction des autres

L'équilibre en classe préparatoire ne peut se faire sans un entourage digne de ce nom. Passons volontairement le couplet sur l'importance de la famille pour nous encourager et nous soutenir moralement car nous n'avons pas tous les mêmes relations avec nos parents notamment, tout ce que nous pouvons en dire serait par conséquent trop subjectif.

En revanche, il est nécessaire de trouver une personne dans sa classe en qui l'on peut avoir totalement confiance et sur qui l'on peut s'appuyer dans les moments difficiles (j'en profite pour souligner que le mois de novembre est certainement la période la plus difficile en classe préparatoire : retour des vacances de Toussaint, temps maussade, adaptation seulement partielle au rythme, accrochez-vous, ça va vite passer !). Il doit s'agir d'une relation de réciprocité totale, et on doit donc, à notre tour, soutenir cette personne lorsqu'elle est sujette à une baisse de moral.

C'est avec cette personne qu'on va construire son planning car c'est rassurant de savoir que quelqu'un d'autre travaille comme nous dans un système d'études assez compétitif où tout le monde essaie de travailler plus que les autres pour éradiquer la concurrence. Ici il faut rechercher une vraie relation de franchise et de soutien. En s'organisant de façon

conjointe, on peut aussi se répartir le travail dans certains cas (chacun lit un ouvrage puis on procède à une mise en commun des prises de notes, on réfléchit conjointement aux DM de mathématiques car à deux on a deux fois plus de chances de repérer les erreurs bêtes et deux fois plus de chances d'avoir l'étincelle nécessaire sur une question difficile...).

Cette personne devient en quelque sorte votre référent. Vous pouvez donc en toute tranquillité faire abstraction du brouhaha causé par les autres qui n'a que pour effet de vous stresser et de vous remettre en question en permanence. Une telle remise en question est éreintante et entraîne une perte de temps (y a-t-il pire drame en prépa?). Effectivement, vous entendrez toujours quelqu'un dire qu'il a lu les 6 ouvrages optionnels conseillés par la prof d'histoire et qu'il a refait les annales des épreuves de mathématiques des 7 dernières années pendant le week-end. Bouchez-vous les oreilles, il y a une chance sur deux pour que ce soit faux, et si c'est vrai il omet de préciser qu'il n'a pas eu le temps de comprendre la correction des 7 annales et qu'il n'a pas pris de notes sur les 6 ouvrages qu'il a lus en vitesse donc que dans trois semaines si ce n'est pas avant, il ne sera même plus capable d'écrire un paragraphe sur ce qu'il a lu.

Pour récapituler, il vous faut un **binôme**, c'est-à-dire :

- quelqu'un en qui vous avez totalement confiance ;
- quelqu'un sur qui vous pouvez vous appuyer ;
- quelqu'un avec qui vous pouvez constituer une bulle à l'abri des autres ;
- un corédacteur de planning ;
- un partenaire de travail ;
- un compagnon de galère ;

- un ami en or finalement.

3 Les cinq règles pour une bonne hygiène de vie

Que vient faire un tel conseil en prépa ? On n'est pas dans la salle d'attente du docteur... Si on nous rabâche souvent les oreilles avec l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie, il faut savoir qu'en prépa ce n'est plus seulement important... c'est crucial.

Avoir une bonne hygiène de vie c'est obéir à 5 règles que nous allons développer ensemble.

✘ Avoir une alimentation saine et variée

Manger 5 fruits et légumes par jour, ce n'est pas seulement le message publicitaire qui tourne en boucle sur Gulli, c'est aussi une phrase choc pour sensibiliser la population à la nécessité de manger plusieurs fruits et légumes *différents* tous les jours.



En prépa il y a deux pièges à éviter :

- s'alimenter trop peu ou trop mal sous prétexte qu'on n'a pas le temps ;
- se goinfrer en permanence de sucreries parce que c'est la seule chose qui nous console quand on travaille.

À partir de ces deux extrêmes, il faut trouver un juste équilibre. En prépa, la plupart de nos pauses sont consacrées aux repas, autant les rendre agréables pour en faire de véritables temps morts. Faire de bons repas éloigne aussi le grignotage continu. Attention, on a le droit, quand on a fait des maths de 20 h 30 à 22 h 30, de manger un carré de chocolat !

Sans détailler quels sont les apports de chaque aliment pour notre organisme (libre à vous de les chercher sur internet), on soulignera aussi la nécessité de manger *intelligemment*, c'est-à-dire de sorte à améliorer notre productivité. Digérer un repas copieux, c'est fatigant, on évitera donc de manger trop de viande le midi par exemple. Derniers conseils, ne faites pas l'impasse sur le petit-déjeuner, il est essentiel pour bien commencer la journée, mangez des fruits et des légumes à volonté et pensez à prendre des en-cas pour le matin et l'après-midi ; réfléchir ça donne faim !

X Oxygéenez-vous!

Vous n'êtes pas sans savoir que l'oxygène est un élément indispensable à la vie. « Oxygéenez-vous, oxygéenez-vous, facile à dire », mais c'est aussi facile à faire ! Bien sûr on ne vous demande pas d'aller randonner en montagne tous les soirs, mais simplement de réaliser quelques gestes simples au quotidien :



- chaque jour, faites un courant d'air de 10 minutes dans votre chambre pour renouveler intégralement l'air ;
- essayez de marcher un peu à pied chaque jour, même pas longtemps. Si vous habitez Paris, perdez l'habitude de prendre le métro pour une seule station et marchez, c'est bien meilleur ! ;

- dès que le temps le permet, prenez le réflexe de dormir la fenêtre ouverte.

X Faites du sport

Bien sûr vous n'avez pas beaucoup de temps et vous avez peur d'en perdre, mais faire du sport n'est pas une perte de temps, bien au contraire. Certaines classes préparatoires, conscientes de cette nécessité pour nos organismes chétifs, forcent même leurs élèves à faire du sport plusieurs heures par semaine. Si votre prépa propose du sport, n'hésitez donc pas à vous inscrire, sinon libre à vous de trouver un moment dans votre semaine (et oui ça peut faire partie des obligations de votre planning) pour aller courir par exemple. Quand on n'arrive plus à réfléchir ou à se concentrer, il n'y a pas plus ressourçant qu'un bon footing!



X Bien dormir est essentiel

Dans ce domaine, nous ne sommes pas tous égaux, certains ont besoin de 8 heures de sommeil tandis que d'autres se contentent de 5 heures. À cela il n'est rien à faire, il faut respecter les besoins particuliers de nos organismes.



Pourquoi bien dormir?

- parce qu'un bon sommeil permet à notre cerveau de faire le point sur tout ce que l'on a appris dans la journée;
- parce que cela permet d'arriver dans de bonnes conditions en cours le lendemain matin (concentration...).

Si de minuit à minuit et demi nos yeux se ferment alors qu'on essaie de relire nos fiches d'histoire, alors il est l'heure de procéder à l'extinction des feux, cela ne sert plus à rien de travailler.

À ce sujet, il est bénéfique de faire autre chose que des devoirs sur les 10 dernières minutes avant de dormir (lire quelques pages d'un roman, etc.) pour que le cerveau se repose plus efficacement durant la nuit.

Enfin, en cas de coup de barre dans la journée, faire une petite sieste (10 à 20 minutes : pas plus) peut être extrêmement ressourçant, on y voit beaucoup plus clair ensuite ! Essayez et vous verrez, ce n'est pas seulement bon pour les vieux !

✘ Rester positif dans nos têtes, faut pas oublier

Non, cela n'est pas seulement valable dans la chanson de Matt Houston et P-Square. Avoir une attitude mentale positive augmente la mise à disposition de notre énergie nerveuse, ce qui est capital quand on fournit un travail quotidien d'une telle importance. La prépa c'est comme un très long marathon et puisque c'est le mental qui contrôle le physique, il faut toujours être le plus positif possible. Il ne faut donc pas faire un drame d'une mauvaise note : on s'épuise beaucoup moins en la prenant comme un avertissement ou une incitation à faire mieux la prochaine fois.

Marc Aurèle ne disait-il pas que « notre vie est ce qu'en font nos pensées » ? Méditez ceci.