

GESTION DU TEMPS

POUR UN MÉTIER ÉTUDIANT EFFICACE

L'étudiant ou l'étudiante qui a appris à gérer avec réalisme les tâches à accomplir, à prendre conscience du travail et de sa répartition dans le temps, deviendra apte à se donner un contexte de travail intellectuel efficace et sain.

MÉTIER ÉTUDIANT

La vie étudiante peut être conçue comme celle d'un travailleur ou d'une travailleuse à temps plein ou à temps partiel. Pour avoir des attentes réalistes, il est nécessaire de répondre clairement dans un premier temps à la question suivante:

Suis-je une travailleuse intellectuelle ou un travailleur intellectuel ?

À temps plein? _____ À temps partiel? _____

Comme pour tout travailleur ou travailleuse, dans la vie de l'étudiant ou l'étudiante, il y aura:

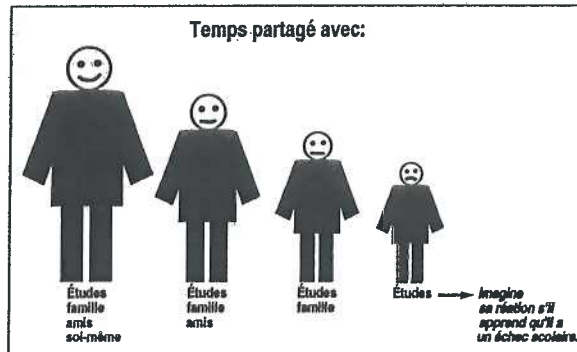
1. Le temps consacré aux besoins humains fondamentaux comme manger ou dormir.
2. Le temps consacré au métier d'étu-

diant ou d'étudiante: cours, laboratoires, études.

3. Le temps consacré à la vie personnelle: engagements, relations, loisirs, etc.
4. Le temps consacré à soi-même: soit pour faire de la lecture, écouter de la musique, prendre une marche, etc.

GESTION DE VIE

Gérer implique de diversifier, de choisir et de décider son partage de temps de vie. Ce sont là des ingrédients indispensables à une bonne santé mentale.



CETTE DÉMARCHÉ T'AIDERA

- À préciser tes priorités, tes objectifs et les résultats désirés.
- À rentabiliser ton travail et à lui faire porter son maximum de fruits.
- À utiliser de façon optimale ton énergie

de performance (stress) et à affronter les examens avec assurance.

- À apprendre à planifier ton travail au lieu d'être planifié par lui.
- À assurer ton succès scolaire tout en te gardant du temps de loisirs et une bonne qualité de vie.
- À te développer agréablement avec autonomie, maîtrise, motivation et goût de vivre.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Flexibilité:** Utilise ton horaire comme un instrument, un guide pour t'aider à mieux vivre la vie que tu choisis. Organise à ton goût et selon ton jugement, évalue et réajuste aussi souvent que nécessaire.
- **Temps courts, temps longs:** Tiens compte, dans ta planification de la semaine, qu'il y a des matières qui s'étudient mieux en plusieurs petites périodes et d'autres en une période plus longue et donne-leur les moments appropriés.
- **Ménage-toi du repos:** Planifie un bon régime de sommeil et d'alimentation. Ménage-toi également des pauses, ton rendement en sera amélioré.

- **Quand es-tu efficace?** Apprends à te connaître, expérimente. Il y a peut-être des types d'études ou de travaux que tu fais mieux le matin et d'autres le soir.
- **Récompense-toi**, c'est important de t'encourager lorsque tu as bien travaillé.
- **Loisirs agréables:** Tu n'es pas une machine à travailler. Pour une bonne qualité de vie, de croissance et d'épanouissement personnel, assure-toi suffisamment de temps de loisirs diversifiés et agréables.

CONSEILS SUR LA PLANIFICATION ET LES PRIORITÉS

En considérant la façon dont tu veux vivre ta vie:

- Détermine d'abord tes priorités.
- Dispose-les par ordre décroissant d'importance.
- Détermine le temps qu'elles requièrent et que tu choisis de leur accorder.
- Dans tes planifications, inscris en premier tes besoins les plus importants et ensuite les autres.
- S'il y a trop de choses que tu considérais prioritaires, n'hésite pas à en laisser tomber. Ta qualité de vie en dépend.

CONSEILS POUR ÉTABLIR DES OBJECTIFS BIEN FORMULÉS

Pour bien définir un objectif, nous te conseillons de te servir de la grille suivante:

1. **Définis ton objectif en termes positifs:** Le formuler de façon négative ne saurait qu'inhiber les moyens pour y parvenir.

Ex.: termes positifs: Je veux réussir ma session.
termes négatifs: Je ne veux pas échouer ma session.

2. **Résultats observables:** Identifier les critères qui permettront de reconnaître que ton objectif est atteint.
3. **Vérifie si tu as le pouvoir d'initier et d'atteindre cet objectif.** Sinon, qui a ce pouvoir... comment te l'approprier de nouveau?
4. **Précise le contexte** où tu veux réaliser cet objectif: quand, où, comment, etc.?
5. **Cet objectif est-il réalisable pour toi et dans ton entourage?**

L'ÉQUIPE DE
PSYCHOLOGUES

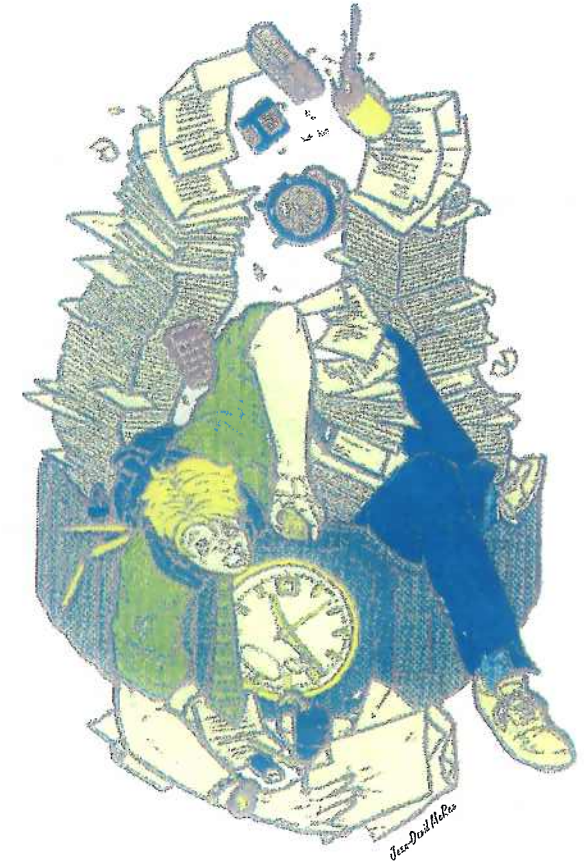


SERVICE
DE
PSYCHOLOGIE ET D'ORIENTATION

Imprimeries FIROGRAPH

À TOI DE CONSTRUIRE TA RÉUSSITE!

LA GESTION DU TEMPS



CÉGEP de Jonquière