

LE BULLETIN DU MONITORAT

Quelques astuces anti-stress en fin de session

À l'approche du mois de décembre, peut-être commencez-vous à ressentir l'esprit des Fêtes... Or, sous cette excitation se profile une émotion plus grande encore : le stress de la fin de session qui, elle aussi malheureusement, arrive avec le dernier mois de l'année. Comment gérer ce sentiment qui paralyse parfois toute notre créativité et notre efficacité?

Il semble que la meilleure défense contre le stress reste encore de l'éviter ou du moins de trouver les moyens pour le réduire au maximum. En ce sens, rien ne vaut une bonne gestion du temps. Pour une planification efficace, il suffit d'être réaliste, conscient de ses forces et faiblesses, et discipliné; car, pour que le tout fonctionne, il faut respecter ce plan adapté à soi. Par conséquent, vous devez vous poser quelques questions pertinentes et y répondre honnêtement :

Est-ce que je travaille mieux de jour, de soir ou de nuit?

Il faut toujours travailler en fonction de ses forces. Il est inutile de s'obliger à travailler dans les moments où nous sommes moins concentrés et productifs (pratique sans nul doute décourageante et dure pour l'estime). Bien sûr, vous me direz que parfois on doit se taper quelques nuits blanches pour passer à travers cette période redoutable... Notez que cet article vise justement à éviter la chose!

Durant combien de temps puis-je rester concentré?

Il faut absolument adapter ses périodes de travail à sa capacité de concentration et ne pas oublier que cette attention varie selon les tâches à accomplir. Vous pouvez donc alterner certaines activités qui exigent différents niveaux d'implication.

Combien de temps chaque tâche me prend-elle?

Il faut évaluer le temps consacré à chaque étape nécessaire pour accomplir ses travaux et ses lectures. Par exemple, le nombre de pages à l'heure que l'on lit (selon la langue) ou que l'on écrit.

Une fois ces paramètres établis, vous pouvez aisément vous concocter un horaire qui répond à vos besoins et à vos capacités. Dans le domaine de la planification, l'agenda, gracieusement remis par la Coop en début de session, reste l'outil par excellence. Pour vous aider à évaluer votre charge de travail, marquez les dates importantes (examen, remise de travaux, présentation orale, mais aussi les activités plus amusantes dont vous ne pouvez vous passer) et indiquez-vous des rappels de l'arrivée de ces dates dans les semaines précédentes. De cette manière, vous prendrez plus facilement conscience de l'urgence d'agir... Vous pouvez aussi utiliser un code de couleur, par exemple une couleur différente pour chaque cours ou selon la priorité d'accomplissement (rouge = urgent, pas besoin de dessin ici). Dans cet horaire, n'oubliez pas de consacrer pour vos travaux une période pour la recherche et une autre pour une relecture et une correction adéquate. Ah oui! Prévoyez aussi une sorte de période tampon qui vous sauvera en cas d'imprévu.

Pour ce qui est de gérer le stress qui pourrait perdurer malgré toutes ces précautions, accordez-vous des pauses entre deux périodes d'efforts intellectuels intenses ainsi que des journées de relaxation totale où vous vous donnerez le droit de relaxer, sans culpabilité, sans arrière-pensées pour vos devoirs. Ceci est indispensable non seulement pour rester sain d'esprit, mais pour éviter la procrastination et rester motivé.

L'activité physique peut aussi être un excellent moyen d'évacuer notre ennemi numéro un. En plus de produire de l'endorphine qui vous rendra le sourire devant votre ordinateur, elle fatiguera votre corps. Ainsi, l'équilibre entre votre corps et votre esprit sera rétabli et vous dormirez mieux.

Malgré tout, si une angoisse soudaine vous assaille, soit devant une copie d'examen, soit devant une page blanche, rappelez-vous le pouvoir immensément relaxant de la respiration profonde. C'est simple, mais si vite oublié de nos jours.

Sur ce, je crois avoir épuisé toutes les astuces que je possède. Donc, si vous désirez démystifier davantage ce fléau universitaire pour la prochaine session, je vous conseille de participer aux ateliers donnés par le soutien à l'apprentissage de l'UQAM dès janvier. L'horaire des différentes activités (il y en a aussi sur la prise de notes et la lecture efficace, comment se préparer aux examens, etc.) de ce service à la vie étudiante est disponible au www.sve.uqam.ca/apprentissage.

Bon courage!

Andréa Cadieux