

Balado *Astuces pour mes études*

Semaine 3 : Adopte une routine hebdomadaire

Dany Dubois

Balado cégep de Sainte-Foy.

Animé par les aides pédagogiques individuels.

Bienvenue dans *Astuces pour mes études*.

Dany Dubois

Bon début de semaine ! Encore une fois, Dany Dubois est derrière le micro pour vous avec Karina Whittom et Nathalie Bertrand. Bon début de semaine encore une fois mesdames !

Karina Whittom et Nathalie Bertrand

Bonjour !

Dany Dubois

Alors, début de la semaine 3. Cette semaine, on rentre encore dans les conseils de l'API, donc des choses que je vous rappelle que vous voyez sur le Portail apparaître. Vous avez le choix de pouvoir l'entendre en balado comme c'est le cas présentement ou de lire, creuser, cliquer pour aller voir. Cette semaine, la thématique de la semaine 3 Karina se trouve à être quoi ?

Karina Whittom

Alors cette semaine, on adopte une routine hebdomadaire, donc cette semaine, on a eu un beau lundi de férié, un lundi de congé, ça ne nous empêche pas de reprendre rapidement notre routine.

On est quand même à la semaine 3, donc la routine devrait être déjà bien établie. Pas trop tard pour en faire une, mais on devrait déjà commencer à connaître un peu plus l'horaire de nos cours. Puis ce qui se passe dans notre vie.

Évidemment, faire un horaire hebdomadaire. Je viens de le dire, il n'est pas trop tard pour le faire. Puis on vous suggère de faire votre horaire hebdomadaire en incluant toutes vos activités de votre vie, donc autant les sports, vos loisirs, votre job, les implications que vous avez, etc. pour que ce soit le plus réaliste possible de vos heures.

Dany Dubois

Donc, pour se faire surprendre tout d'un coup, parce que je n'avais pas planifié le 5 h de travail puisque je m'étais dit que j'étudierais, mais tout d'un coup, tout mon horaire est chambardé, donc en les incluant toutes, je m'assure donc ce portrait réaliste-là qui me rend le meilleur service.

Karina Whittom

Oui, puis on y va à fond. Donc moi j'irai même jusqu'aux heures de repas, les moments de déplacement, des moments pour faire des appels ou retourner des courriels, etc. On place tout, évidemment, ça nous pose moins de surprises et on connaît notre temps de façon réaliste. Et pour ce faire, on vous a placé dans la boîte à outils ou sur le site internet, différents outils justement qui peuvent vous aider à construire votre horaire hebdomadaire. Donc, on a le canevas de l'horaire hebdomadaire que vous pouvez facilement remplir, on vous a replacé aussi le calendrier de session. On l'a dit la semaine dernière, on va vous le redire, jamais trop tard pour vous donner une vue d'ensemble de vos 15 semaines de la session. Donc ça, c'est un autre outil qui peut être intéressant si vous préférez travailler en numérique, donc avec l'agenda Outlook, on vous donne aussi une petite marche à suivre pour l'utiliser si ce n'est pas déjà connu pour vous.

On vous a également intégré une petite lecture, une petite capsule sur la gestion du temps si vous voulez approfondir un petit peu plus votre connaissance par rapport à la gestion du temps, puis aussi en apprendre encore plus sur différents trucs qui pourraient vous aider à mieux gérer votre temps. C'est une petite lecture qu'on vous propose ici.

J'ai parlé d'inclure toutes les activités en passant des blocs d'études à mes heures de transport, c'est important de se placer des blocs d'études à travers nos heures et peut-être toujours se garder, autre petit truc, une liste de tâches à côté. On en propose une dans notre boîte à outils sur le site internet. Ça ne vous empêche pas de vous prendre n'importe quelle feuille ou document Word et de tenir votre liste de tâches aussi à jour avec des échéances, ce qui peut être important aussi à faire dans votre semaine. On coche, on biffé, ça fait du bien, ça soulage. Puis dans cette liste de tâches-là, on est réaliste dans nos objectifs aussi. Alors on a tous le même temps, dans une semaine, on est réaliste dans les objectifs qu'on se fixe, dans les tâches qu'on se place.

Dany Dubois

Donc je rappelle juste à tout le monde : tu as fait mention de plusieurs outils, capsules, horaires, fichiers numériques, agenda numérique et tout ça. Donc, si vous ne les trouvez pas sur le Portail parce que le Conseil de la semaine est déjà trop loin, peu importe, vous pouvez aller sur le site du cégep de Sainte-Foy : <https://sites2.csfoy.ca/aide-aux-étudiants/accueil/> dans le menu *API* et dans le sous-menu *La boîte à outils*, et vous trouverez tous ces outils et même plus.

Maintenant, qu'est-ce qu'on doit continuer par la suite à prévoir ?

Nathalie Bertrand

Donc Karina a parlé de l'horaire hebdomadaire, donc de tout mettre dans l'horaire hebdomadaire. Et ça inclut également nos périodes d'études, donc rien de mieux de les planifier pour être certain de les faire.

Je dis toujours à la blague, c'est facile d'indiquer dans un horaire *Étudier* ; c'est de se mettre en action qui est plus difficile. Donc tu peux te mettre des petits trucs également pour passer à l'action, donc dans ton horaire hebdomadaire, tu prévois des périodes d'études dans les moments où tu te sens le plus en forme. Ça va t'aider à passer justement à l'action et aller étudier. Si toi, le matin, tu es en forme, tu as plein d'énergie, essaie d'entrer tes périodes

d'études les avant-midis. Si, au contraire, c'est en fin de journée parce que tu es plus en forme, essaie de les placer dans ces périodes-là.

Dany Dubois

En tenant compte de ma journée parce que là on commence, c'est la 3e semaine, je peux me rendre compte que je suis en forme le matin normalement, mais que là, parce que le mardi j'ai une journée de cours complète, que le mercredi matin je me sens moins en forme, donc faut que j'ajuste ça aussi avec le fait que tout d'un coup, mon naturel où je me sentais fort est peut-être pas le même moment. Puis que je tienne compte de cette réalité-là, 8 h de cours, peut-être que je suis plus fatigué que 3 h de cours.

Nathalie Bertrand

Tout à fait, rendu à la semaine 3, on a une bonne idée d'où on a notre énergie et aussi, on se connaît en tant que personne. Des fois le matin, si pour toi faut que tu te lances en bas du lit pour aller à tes cours ou pour fonctionner, ce n'est peut-être pas la meilleure période pour fixer. Donc oui, écoute ton corps, écoute c'est où que tu es le plus en forme pour étudier et c'est important aussi de faire des blocs d'études. Donc mauvaise idée de dire le dimanche « Je n'ai rien. Le dimanche toute la journée, de 8 à 16, je fais que ça et le restant de la semaine, j'étudie pas ». Non, ce n'est pas une bonne idée. Donc on est mieux de se faire des blocs d'études d'un 2 h entrecoupés d'une pause, ou encore c'était juste 1 h, tu fais ton bloc d'études d'une heure, tu prends une petite pause. Donc, c'est important de diviser notre temps d'études, donc plus souvent on va étudier, plus on va mémoriser et éviter de faire un bourrage de crâne comme on dit dans notre jargon. Des petites périodes d'études, des petites pauses et souvent dans la semaine selon ton horaire, c'est vraiment ce qu'on priorise. Ensuite, si la matière tu la trouves plus difficile encore, là, divise ton temps en plusieurs petites périodes d'études. Donc ça va te sembler moins lourd, tu vas avoir l'impression que ce n'est pas une grosse montagne où tu ne comprends rien, mais des petits bouts que tu finis par comprendre et d'assimiler tout ça.

Dany Dubois

Et qu'est-ce qui est dans cette division-là, dans le fond, je commence selon mes goûts ? Commencer par qu'est-ce qui est plus difficile, quand une matière difficile ou pas.

Est-ce qu'il y a un truc particulier par rapport à ça ? Quand la matière me semble difficile, la diviser c'est une chose, mais je commence où ? Ce que je dirais, c'est dans ma semaine, je commence par les matières faciles pour prendre confiance ou j'attaque les matières difficiles en me disant « Ça va être faite », puis je vais être soulagé puis les matières faciles après ça va mieux aller.

Karina Whittom

En lien avec ce que Nathalie vient de dire, on entrecoupe toujours nos périodes par des petites pauses. Ça peut être bien d'alterner, donc peut-être un 45-50 minutes d'une matière qu'on aime ou qu'on trouve un peu plus difficile. Après, on prend une petite pause, on pourrait enchaîner avec une matière qui est un peu plus facile ou un peu plus intéressante pour nous.

Dany Dubois

De ne pas me sentir obligé d'aller au bout de cette matière-là, malgré les pauses que je peux me donner avant de passer à une autre matière, donc je peux alterner régulièrement.

Karina Whittom

Avec d'autres matières, exactement.

Nathalie Bertrand

Très bon truc Karina ! Donc, si on revient vraiment à notre horaire hebdomadaire, une fois qu'on l'a tout complété, ce qu'on vous dit également dans le Conseil cette semaine, c'est de se questionner sur notre emploi du temps, puis d'identifier les activités non importantes qu'on appelle, nous, les bouffeurs de temps.

Dany Dubois

Comme ?

Nathalie Bertrand

On a fait un petit lien justement, imaginé avec tout pleins de bouffeurs de temps. Je vous invite à aller le voir, je ne le dirai pas tout de suite. Pour vous inciter à aller fouiller et aller les voir, ils sont bien imaginés et il y en a plusieurs. Et une fois qu'ils sont identifiés, on essaie de les tasser de notre horaire ou encore les placer dans notre horaire.

Dany Dubois

J'imagine que dans cette liste-là, on en a quelques-uns qu'on pourrait chacun nous-mêmes prendre et être surpris du temps beaucoup plus long qu'on pensait qu'on a consacré à ce bouffeur de temps...

Nathalie Bertrand

Tout à fait juste. Un petit exemple comme ça, si jamais tu cherches une chanson sur internet, tu cherches la *toune* et là, oups ! Il te propose une autre chanson. Oups ! est bonne, tu l'écoutes et ça finit que tu passes 2 h à chercher la chanson, à écouter tout pleins de chansons. Mais pendant ce temps-là, tu n'as pas fait tes études.

Dany Dubois

Donc c'est une façon de rentabiliser notre temps pour être le plus efficace possible ?

Nathalie Bertrand

Tout à fait. Mais aussi dans l'horaire hebdomadaire, placez-vous des périodes qui font du bien. Donc ça peut être le sport comme Karina disait, ça peut être de jouer à des jeux vidéo, ça peut être des moments de plaisir ou tout simplement à moi de moi, avec tout mon amour ! On se garde une case ou deux et on fait ce qu'on a le goût de faire.

Dany Dubois

Très bonne idée !

En terminant, quelque chose d'important sur lequel vous voulez attirer l'attention ? J'ai peut-être été une étape trop vite.

Nathalie Bertrand

Oui, il reste un petit point comme on disait la semaine dernière. On collabore avec nos collègues dans les autres services et le service d'emploi, donc il y a un petit lien que si tu veux intégrer un emploi dans ta routine, s'il te reste des petites cases de libres ou si tu te cherches un emploi, donc le service d'emploi du Cégep est là pour toi, tu peux tout simplement cliquer sur le lien.

Dany Dubois

Alors sur le lien ou sur le même site d'aide aux étudiants qu'on parle à chaque capsule depuis le début de l'émission. Donc en terminant, cette fois-ci c'est vrai, j'ai été un peu rapide, mais qu'est-ce qui est important sur lequel on veut attirer l'attention ?

Karina Whittom

On vient de vivre une année où on était chacun de notre côté dans notre maison. Puis on a bien entendu que le côté social avait été, pour bien des gens, un irritant. Donc on vous invite à rencontrer des gens, à rencontrer de nouvelles personnes qui partagent des réalités semblables à la vôtre, donc s'impliquer dans son Collège aussi. Ça permet oui de rencontrer des personnes qui ont parfois les mêmes intérêts, les mêmes passions que nous, mais s'engager dans notre Collège aussi semble-t-il que c'est un gage parfois de motivation et de réussite dans notre parcours. Donc on s'engage comment ? Il y a différents comités au Cégep en lien avec le Socio. Il y a du travail aussi à la Coop, à la salle Albert-Rousseau. On vous propose aussi des petits emplois en lien donc, on s'engage. Ça nous permet de rencontrer d'autres personnes et de briser l'isolement qu'on vient de vivre depuis si longtemps.

Dany Dubois

Merci ! Ne vous gênez pas si vous avez des questions là-dessus. La plupart des employés sont en mesure, même les professeurs, de vous dire le genre d'activités puis où aller pour rencontrer les gens qui ont activité culturelle, entraînement sportif, peu importe. Ça va leur faire un grand plaisir, j'en suis certain.

Alors Karina, Nathalie, merci beaucoup pour les conseils de cette semaine. Quant à vous, je vous souhaite une belle semaine 3 et on se retrouve la semaine prochaine pour la semaine 4.