



FICHE METHODO 4 :

Ne perds pas le rythme !

Tu dois respecter rigoureusement l'emploi du temps que tu as construit.

Surtout, il faut t'interdire au maximum de reporter à plus tard : « J'en ai marre, je fais une demi-heure de moins aujourd'hui et je rattraperai demain. ». C'est normal de réfléchir en de cette façon mais tu risques de vite perdre pied si tu ne respectes pas tes horaires, plusieurs fois.

Cela ne veut pas dire qu'il faut définir une organisation et la suivre du début jusqu'à la fin : tu dois t'adapter et être flexible. D'ailleurs, il est très possible que ta concentration, ta motivation et ton énergie varient au fil des jours voire même au cours de la journée. Tu finiras, par exemple, par remarquer que tu n'as pas de difficulté pour te lever le matin. Dans ce cas, n'attends pas pour commencer ton travail. Au contraire, si tu as du mal à te réveiller, prévois un jour de la semaine où tu t'autorises 1 heure de sommeil de plus le matin, que tu compenseras l'après-midi.

Attention à ne pas te coucher tard le soir : c'est une mauvaise idée, surtout si c'est pour passer du temps devant ton téléphone, ta tablette ou la télévision. Tu vas perdre énormément en efficacité.

Ton objectif est d'adapter tes habitudes de travail au besoin, mais limite au maximum les écarts dans tes plannings définis en début de semaine. Le plus important, c'est qu'il n'y ait pas des changements trop importants et que tu puisses rester concentré sur certaines plages horaires, de façon régulière.

La situation actuelle est assez inhabituelle, donc, n'oublie pas que le mieux est de trouver le rythme qui te convient personnellement, en cette période particulière. C'est l'occasion de t'observer, d'améliorer tes compétences en organisation et de gagner en autonomie pour la suite de ton parcours.