

# Quelle est la bonne méthode de travail en prépa ?

**Il n'y en a pas !** Ceux qui vous vendent "la méthode qui marche à tous les coups" sont des escrocs. Chacun peut avoir sa méthode, sa façon de faire, aucune n'est intrinsèquement meilleure que les autres. En revanche, toutes les méthodes s'appuient sur les mêmes concepts de base.

## Quels sont les principes de base d'une bonne méthode de travail en prépa ?

Ce sont des principes simples, "évidents" presque, mais qu'il faut suivre assez scrupuleusement :

- ⇒ Il faut travailler régulièrement
- ⇒ Il faut travailler pour le long terme
- ⇒ Il faut se ménager

## Qu'entendez-vous par "travail régulier" ? Je dois travailler tous les jours ? Combien d'heures par jour ?

**Presque tous les jours oui.** Avant d'avoir peur, il ne faut pas oublier que le premier travail, un des plus importants, se déroule en classe quand on suit le cours ! Être attentif, c'est gagner beaucoup de temps le soir. C'est une évidence d'être attentif en cours ? Tant mieux car nombreux sont ceux qui sont en mode "je recopie le tableau et je relirai plus tard" et force est de constater que cela ne fonctionne pas.

Pour profiter pleinement des cours, il faut les relire le soir pour commencer à "fixer" les choses dans sa mémoire et aussi les relire la veille du cours suivant pour "raviver" les souvenirs. Les travaux neurobiologiques sont formels : c'est la *répétition* qui permet la mémorisation. Autrement dit **il vaut mieux travailler 5 fois 30 minutes qu'une seule fois 4 heures**. Et faites le compte, vous y gagnez !

Après, combien de temps faut-il passer chaque soir à relire les cours du jour et à préparer ceux du lendemain ? Cela dépend des gens, mais grosso modo "une heure" semble être une moyenne honorable sachant qu'il ne s'agit là que d'une partie du travail à fournir.

## Et que faut-il alors travailler le soir en plus pour avoir un "travail à long terme" ?

**Il faut travailler d'avance.** C'est aussi simple que cela. Si on a un cours lundi 4 et l'interrogation sur ce cours mardi 12, il ne faudra pas le réviser lundi 11 ! Cela va au-delà du travail régulier puisqu'il s'agit de travailler à long terme et pas simplement "pour le lendemain". C'est ainsi que, comme dit juste au-dessus, la relecture du cours du jour est très importante. C'est le premier fixateur de la mémoire : cela permet de corriger les petites fautes de frappe sans se poser de questions, juste grâce aux souvenirs que l'on a. Alors que quelques jours plus tard, la même faute peut plonger dans une grande perplexité.

C'est ainsi qu'il faut aussi bien comprendre que **tous les travaux demandés les "DM", les "DS" et autres "TD" sont là pour s'entraîner**. Les faire par-dessus la jambe ou recopier sur un autre ne sert à rien sinon à perdre du temps ! Recopier c'est comme prendre des stimulants à l'entraînement : on croit (ou on fait croire) qu'on est "bon" mais le jour J comme le dopage est interdit, on se ramasse. Mieux vaut ne pas rendre le travail, ou le rendre incomplet et travailler la correction ensuite.

Il ne faut jamais oublier que la grande échéance de la prépa, ce sont les concours ! Bien sûr que vous apprenez aussi des choses pour "après", mais c'est aux concours qu'il faudra être prêt. Pas la peine de stresser ou de vivre dans l'urgence des DS ou des khôlles. Il faut voir à long terme.

## Ça veut dire quoi "se ménager" en prépa ? Dormir ?

**Entre autres, oui.** Disons surtout qu'il faut s'aérer l'esprit. Et pour ça, rien de tel que le sommeil en quantité suffisante et les loisirs.

Pour le sommeil, c'est chacun qui doit voir ce dont il a besoin : 6, 7, 8 heures, oui. 9 heures, pourquoi pas. 10 heures, cela arrive mais il y a une probabilité assez conséquente que le sommeil soit de mauvaise qualité, il faudrait peut-être arranger cela.

Quant aux loisirs, ils sont indispensables en prépa (il y a une FAQ là-dessus). Et il est impératif de se ménager une plage de repos. Elle peut être soit fixe "tous les mardis soirs" soit variable suivant ... son envie ! Toujours est-il qu'il vaut mieux la prévoir un peu avant afin de travailler un peu plus la veille / le lendemain.

**C'est bien gentil, mais parfois il y a des devoirs qui sont obligatoirement à rédiger et ceux-là, pas question de ne pas les rendre et c'est ça qui oblige à travailler tard le soir.**

**Non, rien n'oblige à travailler tard !** Si "demain" vous avez un devoir à rendre, c'est qu'"aujourd'hui" il est presque terminé. Un DM ça se donne au moins une semaine à l'avance et se travaille dès le soir où on le reçoit. S'y mettre la veille, c'est aller à l'encontre du point "travailler pour le long terme". En plus, en travaillant la veille au soir, vous vous privez de l'aide que vous pourriez demander à votre prof. Ainsi donc travailler quelque chose d'important pour le lendemain vous pénalise triplement : vous vous privez d'une partie de sommeil, vous ne pouvez pas disposer de l'aide qu'on pourrait vous apporter et enfin vous vous leurrez quant à votre apprentissage. C'est presque ce dernier point qui est le pire "Mais si, monsieur, je vous promets, je travaille ..." c'est dit avec une conviction légitime, mais travailler dans ces conditions c'est *pire* que ne rien faire.

Malgré tout, dans certaines conditions, il est envisageable de "recopier" un DM quand vraiment, pour *une* fois, le temps manque. Mais alors **il faut que cela soit de la recopie intelligente**. Cela demande du temps car cela impose non seulement de vérifier avec le cours que les lois sont justes et bien utilisées mais aussi cela demande de refaire tous les calculs pour soi ! On est très loin de la photocopieuse manuelle et cela prend du temps ! Apprenez d'ailleurs que chaque étudiant a son style propre et que toutes les copies sont suffisamment différentes (même en science) pour qu'un visiocopiage (\*) soit aussi visible que le nez au milieu de la figure. En revanche, le neurocopiage (\*\*) qui, au fond, s'apparente au travail à fournir sur un corrigé, s'il vous prive de l'effet "apprentissage d'une recherche de solution", vous permet de mieux "comprendre et apprendre" le cours. Vous n'y perdez qu'à moitié.

Dans ces conditions, comme dit plus haut, mieux vaut ne pas rendre le travail en question et *garder le temps ainsi économisé pour travailler autre chose*. Mais cela ne doit pas devenir une habitude ! **Si vous êtes régulièrement "débordé"** à faire du travail du jour pour le lendemain et que vous êtes fréquemment tenté de ne pas rendre ou de recopier (en visio ou même en neurocopiage) un devoir, **vous devez vous poser de sérieuses questions sur votre organisation** ! J'ai déjà rencontré des gens qui se plaignaient ainsi "Monsieur, j'ai toujours eu du mal avec les DM à rendre le lundi parce que le dimanche, moi, je me repose." Mais on a le droit de se reposer le dimanche, mais alors il faut faire les DM *avant*, c'est-à-dire dès qu'ils sont distribués, 7 jours avant ...

(\*) visiocopiage est un terme personnel calqué sur "photocopie" qui veut dire que la copie se fait uniquement grâce à la vue.

(\*\*) le neurocopiage est aussi un terme personnel faisant référence à une copie dont les principaux acteurs sont les neurones.

**Oui mais si on travaille régulièrement de tout, tout le temps pour le long terme, un peu en avance, tout en se ménageant, on n'a plus le temps de tout faire !**

**Non.** Mais d'un autre côté ceux qui peuvent *tout* faire tant en sup qu'en spé sont suffisamment rares et suffisamment forts pour ne pas avoir besoin d'une bonne méthode de travail : celle qu'ils ont leur suffit déjà !

Donc si vous êtes dans l'immense majorité des gens qui ne peut pas tout faire en prépa, il ne faut pas stresser et surtout il ne faut pas se priver de sommeil pour "finir le DM". En revanche il faut rester ferme sur les priorités : la régularité, l'objectif "long terme" et le ménagement tant intellectuel que physique.

## Et il paraît qu'en prépa tout le monde a des passages "sans", c'est grave si on ne travaille pas (trop) ?

Comme dit dans une autre FAQ, **la prépa ça ne va pas si vite que cela**. C'est même assez lent au début. En revanche, c'est un peu comme un bulldozer : ça ne s'arrête pas ! En conséquence de quoi, si pour une raison ou pour une autre, on "flanche" et on passe quelques temps à ne presque pas travailler ou à ne pas travailler du tout, cela peut avoir des conséquences notables. J'ai pour habitude de dire que "Si on ne travaille pas pendant la durée X, cela se rattrapera en quelques X". Ainsi :

- ⇒ Un repos d'une journée se rattrape en quelques jours
- ⇒ Un "blanc" d'une semaine se rattrape en quelques semaines
- ⇒ Une mise en route qui prend un mois se rattrape en quelques mois
- ⇒ Une absence totale de travail la première année ne permet pas d'arriver à son top niveau aux concours

Donc oui, tout le monde a des passages plus ou moins difficiles en prépa, c'est pour cette raison qu'il faut savoir se ménager : pour ne pas risquer le "claquage intellectuel" et tout balancer pendant ... trop longtemps. Mais tout le monde (j'insiste : *tout* le monde, même les meilleurs) a un ou des passages "sans" en prépa et ce sont ceux qui ont travaillé "pour le long terme" et "régulièrement" qui rattrapent le wagon et rattrapent leur retard le plus vite.

## Mais concrètement, le soir que dois-je travailler ? Les cours ? Les TD ? Les DM ?

**C'est là où les méthodes sont les plus personnelles.** Le but ultime, c'est indéniable, tout le monde s'accorde là-dessus, c'est la *maîtrise* du cours. On entend par "maîtrise" non seulement la *connaissance* mais aussi l'aptitude à utiliser son cours.

Eh bien, pour arriver à cette maîtrise, ce n'est pas que tous les chemins soient bons, mais c'est qu'il n'existe pas un seul chemin. Voici quelques exemples.

- On peut relire son cours et l'apprendre quasi par cœur avant de se lancer dans les exos.
- On peut faire les exos avec le cours ouvert devant les yeux.
- On peut préférer, pour "apprendre", les DM qui sont des devoirs plus approfondis que les exos qui sont souvent des applications rapides du cours.
- On peut faire (ou non) des fiches. Les fiches sont indéniablement utiles pour les révisions (et ce qui est fait en sup est à réviser en spé) mais sont souvent mal faites (il y a trop de choses dessus) c'est pourquoi les profs proposent souvent les leurs. A moins de se servir des livres.
- On peut préférer réfléchir beaucoup avant d'essayer de faire, quitte à bloquer jusqu'à avoir la correction ou on préfère attendre la correction pour ne pas avoir à bloquer trop longtemps. Cela étant, il faut faire attention : il ne faut pas aller voir la / les corrections trop vite. Disons que bloquer jusqu'à 30 minutes, ça va. Après il faut peut-être passer à autre chose, demander de l'aide (aux profs, aux copains) ou aller voir une partie de corrigé. Réfléchir soi-même est très utile et très formateur et donc, regarder la correction (ou demander) en ayant réfléchi moins de 5 minutes ne sert à rien du tout.

## Est-ce bon de travailler à plusieurs ?

Là encore il n'y a pas de réponse type, **ça dépend** de chacun.

Il y a des *avantages* à travailler à plusieurs. Le premier c'est l'entraide : on explique à l'autre ce qu'il n'a pas compris, on se fait aider ailleurs ... Il y a aussi l'effet de groupe : à 5 autour d'une table à travailler, ça "pousse" à travailler.

Mais il y a aussi et malheureusement quelques *inconvénients*. Déjà on peut être tenté de demander de l'aide trop tôt au lieu de réfléchir par soi-même. Mais surtout il y a "l'effet de groupe" qui fait que si *une* personne n'a vraiment pas envie de travailler, ça fusille très rapidement la motivation des 5 ou 6 qui sont autour ...

C'est pourquoi j'ai envie de dire que travailler à deux (pas trop plus), c'est bien quand on apprend son cours. On s'interrompt, on se pose des questions, on s'explique les passages délicats. Mais pour le travail plus approfondi, c'est tout seul, pour ne pas être tenté ...

### **Et concrètement comment je dois travailler ?**

**Comme vous voulez !** Assis à une table, dans le lit avec une planche pour écrire, pas avant d'avoir mangé le soir, uniquement après 21h00, tôt le matin, dans le silence ou en musique, avec une tablette de chocolat toujours à portée de main ou bien "en récompense", par créneaux d'une heure ou de deux heures, ... c'est vous qui voyez.

Ce qui est sûr, c'est que lorsqu'on se met au travail, mieux vaut éloigner toute tentation d'une part et avoir **une heure limite** à laquelle on s'arrête (définitivement pour la journée ou pour une pause). Eviter les tentations c'est éteindre l'ordinateur, couper le téléphone portable, fermer la porte de la chambre pour éviter l'entrée intempestive de la petite sœur, ...

Une bonne chose aussi c'est de **profiter un maximum des heures de trou dans la journée**. Chaque heure travaillée "entre deux colles" pour autre chose que la colle qui suit (ne pas oublier le "travail à long terme" !) c'est une heure de moins à travailler le soir.

### **Pour résumer c'est quoi la méthode ?**

Finalement, quand on met tout bout à bout, cela donne ça :

- Suivre très attentivement en cours
- Dormir suffisamment chaque nuit
- Garder une activité sans rapport avec la prépa
- Relire ses cours du jour chaque soir
- Relire ses cours du lendemain chaque soir
- Noter ses questions et ne pas hésiter à les poser aux profs
- Ne jamais visiocopier (\*) un DM mais ne pas hésiter à demander de l'aide
- Travailler d'avance, dès que les devoirs sont donnés et non "la veille"
- Faire des fiches ou des "aides de révision"
- Travailler durant les heures de trou
- Prévoir des plages de relâche
- Préparer les plages de relâche en travaillant un peu plus avant
- Bien travailler sur les corrections pour voir et comprendre où étaient les erreurs
- Travailler à fond loin de toute interférence quand il faut travailler
- Réviser régulièrement même si cela n'est pas demandé

(\*) visiocopier est un terme personnel calqué sur "photocopier" qui signifie que la copie se fait uniquement grâce à la vue sans la moindre once de réflexion, contrairement au "neurocopiage".

### **Mais cette méthode est inapplicable ! Moi je ne pourrai jamais, c'est trop dur !**

**Bien sûr !** C'est une méthode optimale qui marche pour la majorité des gens. C'est un peu comme les régimes prescrits par les diététiciens. Rarissimes sont les gens qui les suivent tout le temps à la lettre. En revanche, nous savons tous maintenant qu'il faut "manger équilibré" "pas entre les repas" et "5 fruits et légumes par jour". Cela n'empêche pas un fast-food de temps à autre.

Pour la méthode de travail c'est pareil, à vous de trouver la vôtre mais n'oubliez pas les points fondamentaux :

- Il faut travailler **régulièrement**, car c'est beaucoup plus efficace
- Il ne faut pas oublier que le travail est pour un objectif à **long terme** : la colle d'après-demain on s'en moque. En revanche, les concours dans 9 mois, non !
- Il faut s'accorder voire s'imposer des **plages de détente et de repos** tant pour le corps que pour l'esprit sinon c'est le risque quasi-certain d'une explosion plus ou moins fatale en plein vol !

**Source : site prepas.org rubrique forum, par Quetzalcóatl**