Établir un horaire

Quels sont les avantages d'avoir un horaire?

- ✓ Avoir une plus grande liberté d'action;
- ✓ Maîtriser la situation plutôt qu'être débordé;
- ✓ Mieux profiter de ses moments de détente;
- ✓ Être plus calme;
- ✓ Avoir plus de concentration;
- ✓ Être de meilleure humeur;
- ✓ Avoir plus de succès.

Méthode proposée pour établir un horaire :

1. Choisis une journée pour établir ton horaire. Le dimanche convient souvent très bien, car cela permet de préparer le travail de la semaine à venir. Il faut établir chaque semaine l'horaire de la semaine suivante.
2. Note d'abord sur une feuille de quoi sera faite la semaine qui vient : travaux, études, sorties, activités spéciales, etc., en établissant un ordre de priorité. Pour établir l'ordre de priorité, tu peux te poser la question : « Si je ne peux faire qu'une seule chose demain, laquelle ferais-je? ». Aussi, il est préférable de toujours commencer par ce qui est le plus difficile à faire.
3. Détermine, pour chaque activité, le jour, l'heure et la durée, toujours en fonction de l'ordre de priorité que tu as établi. Accorde un temps précis à chaque activité (ex. : lire le roman pour le cours de français, réviser les notes du cours d'histoire, apprendre les mots de vocabulaire en anglais, etc.) N'oublie pas que le fait de travailler régulièrement chaque matière facilite la préparation aux examens.
4. Inscris en premier dans la grille horaire les activités régulières (ex. : lever, coucher, repas, cours, etc.) Toujours prévoir une période de détente de 30 minutes après le repas et avant le coucher.
5. Inscris ensuite dans la grille horaire les activités occasionnelles, propres à la semaine qui vient (ex. : travail scolaire, loisirs, activités de détente, etc.)
6. Utilise un marqueur de couleur différente pour chaque type d'activités (ex. : le jaune pour les études, le bleu pour les loisirs, etc.)
7. Apporte une copie de ton horaire à l'école et laisses-en une à la maison (la placer bien en vue).

Éléments essentiels pour s'assurer d'avoir un horaire efficace :

La diversité

- ✓ Varie le travail chaque jour;
- ✓ Ne travaille pas pendant des périodes de plus d'une heure dans chaque matière;
- ✓ Change souvent de méthode de travail pendant la période d'étude quotidienne.

Avantage : Ta durée de concentration sera plus longue.

L'équilibre

- ✓ Accorde un temps à chaque chose : loisirs, repos, repas, sorties, amis, famille, etc.
- ✓ Respecte tes buts et ta personnalité : tout le monde ne peut avoir ni ne souhaite avoir 95% partout.

Avantage : Ta motivation sera maintenue plus facilement.

La précision

- ✓ Respecte chaque jour l'heure et la durée prévues pour chaque activité;
- ✓ Au besoin, déplace ou même élimine une activité.

Avantage : Cela te permettra d'éviter des stress inutiles.

L'ordre

- ✓ Évite de perdre du temps : ramasse et classe tes effets scolaires en fin de journée, prépare ton matériel pour le lendemain.

Avantage : Cela permet de mieux voir la quantité de travail à effectuer chaque jour.

Obstacles possibles à un horaire

Les amis

Il faut décider de filtrer les appels et les visites durant la période d'étude (ex. : fermer le cellulaire ou éviter d'aller sur Facebook ou MSN si on doit utiliser un ordinateur). Il faut avertir ses amis qu'on ne sera pas disponible durant ces périodes.

Le temps

Si l'horaire est trop serré et trop rigide, il sera difficile et frustrant de le respecter longtemps.

La solitude

Certaines personnes s'ennuient quand elles étudient. La musique peut-elle aider ou nuire? Travailler avec un ami, est-ce une solution? Varier régulièrement les activités (lire, écrire, dessiner, etc.) facilite la concentration et rend le fait de suivre un horaire plus stimulant.

Grille horaire

Semaine du : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							