

Pâques est le temps des vacances ou... du blocus

Les étudiants vivent le congé de Pâques de mille façons différentes

Le "blocus", ce mot fait frissonner les étudiants du supérieur. Ces deux semaines redoutées et redoutables sont, pour beaucoup, synonymes de stress et de malbouffe. Les plus assidus en profitent pour revoir la matière assimilée au cours de l'année et se ressourcer. C'est le cas de Louise qui étudie le droit à l'université de Namur: *"Pendant les deux semaines de Pâques, je travaille surtout en vue d'alléger mon blocus de mai. Malgré cela, j'essaie de faire le plein d'énergie et de motivation pour attaquer le reste de l'année dans les meilleures conditions."*

Mais cette trêve n'a pas la même signification pour tous. Beaucoup préfèrent profiter de ce moment pour partir en vacances avec leur famille ou pour se reposer. Pauline, en dernière année de Master, confie: *"Le congé accordé à Pâques a toujours été synonyme de vacances familiales. Mes parents habitent à l'étranger et chaque année, j'en profite pour aller les retrouver."*

Les offres du secteur public

Bien qu'elle ne travaille pas à Pâques, Pauline a toujours su surmonter l'épreuve des examens de fin d'année. Malheureusement, nombreux sont les étudiants rongés par le stress et dépassés par la masse de travail accumulée pendant le semestre. Ils ignorent souvent que des programmes d'aide à la réussite sont mis à leur disposition. Depuis 2008, un décret met en place l'obligation pour les Hautes Ecoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles de proposer un service d'aide à la réussite aux étudiants. Les universités ont suivi le mouvement, dans l'espoir de guider les étudiants vers une méthode de travail efficace.

C'est le cas de l'université de Mons (UMons), qui propose le programme "Franchir le Cap". Entièrement gratuit, il propose un suivi continu de l'étudiant pendant l'année. Un système de monitorat est mis en place et différentes thématiques, comme la prise de notes et la gestion du temps, sont abordées. Un atelier de méthodologie est aussi consacré à la préparation du blocus. Pascale Dubois, psychopédagogue à l'UMons met cependant en garde les étudiants: *"Si l'étudiant ne travaille pas régulièrement, il est impossible pour son cerveau d'intégrer autant de matière pendant le blocus de Pâques. C'est comme un sportif de haut niveau qui a une compétition sportive. Il a besoin de préparation."*

L'université catholique de Louvain (UCL) offre aux universitaires la possibilité d'allier étude et hygiène de vie avec "Pack en Bloque", un programme de pré-blocus d'une semaine. Patricia Vandamme, conseillère pédagogique à l'UCL, explique: *"On forme de petits groupes d'une quinzaine d'étudiants avec dans chaque groupe, un étudiant de deuxième ou de troisième année qui joue le rôle d'encadreur. En fin de semaine, on propose des sessions de questions-réponses sur des matières qui sont identifiées comme difficiles pour eux."* L'université collabore avec le service des sports et avec le restaurant universitaire pour que les participants puissent bénéficier de repas équilibrés. Les étudiants devront payer 85 euros, exceptés les étudiants boursiers qui se verront rembourser la quasi-totalité de la somme.

Le marché de l'échec

En dehors du secteur de l'enseignement public, les entreprises privées d'aide à la réussite se sont multipliées ces dernières années, repérant le capital de marchandisation du secteur de l'étude. C'est le cas de Cogito, qui propose des "blocus assistés". Cette entreprise belge créée en 2001 est leader du marché dans la partie francophone du pays. Elle offre aux étudiants la possibilité de se couper du monde cinq jours dans un internat, où ils seront coachés individuellement et en groupe par des spécialistes ou des docteurs. Le prix est tout autre puisque la semaine coûte 840€, repas et activités compris.

Il ne s'agit pas d'une colonie de vacances, les règles y sont très strictes: *"On leur confisque leur GSM de 8h30 à 21h45. Ils n'ont pas droit à leur ordinateur ni au Wi-Fi sauf s'ils ont d'importantes recherches à faire pour leur travail"*, explique Isabelle Delcroix, directrice du département des études supérieures chez Cogito.

Valentine a suivi le programme lors de sa première année à l'université et est plutôt satisfaite du programme. *"Cette semaine m'a permis de trouver une méthode de travail efficace. Cogito n'avait pas de professeur spécialisé dans la matière qui me posait problème et en a fait venir un spécialement pour moi. Je me suis disciplinée dans mon étude."* Mais le retour sur investissement en vaut-il la peine? L'entreprise n'ayant pas de statistique du taux de réussite de ses étudiants, difficile à estimer.

Cogito justifie le coût de son programme par la na-

ture même des coachings, plus personnalisés que dans les universités. Ces dernières expliquent le succès des entreprises privées par le manque d'informations des familles sur l'existence de programmes gratuits. En Belgique, malgré l'explosion du nombre d'entreprises privées proposant ce type de service, ce sont encore les petits cours particuliers, payés au

“black”, qui ont le plus de succès.

Peu de données existent sur le nombre de personnes faisant appel à une aide extérieure pour l'apprentissage mais selon une étude commandée par la société Learnisys, une famille sur cinq faisait déjà appel à un professeur particulier en 2008.

Louise Vanderkelen (St.)

Hygiène de vie

L'avis du nutritionniste

Nicolas Paquot est nutritionniste au CHU de Liège. Son avis est différent de celui habituellement tenu par ses confrères. Selon lui, il faut relativiser l'importance de la nutrition en période de blocus : *“Il n'existe pas d'alimentation miracle qui permette de travailler mieux ou moins bien. Si une personne mange des plats préparés pendant deux semaines, ce n'est pas cela qui va changer la donne.”* Rien ne sert non plus de brusquer notre corps. Il conseille plutôt aux étudiants de maintenir leurs habitudes alimentaires : *“Ce n'est pas une bonne idée de faire un régime en période d'étude. Le repas doit rester associé à un moment de plaisir.”* Le nutritionniste nous confie tout de même quelques règles d'or et met en garde contre certaines dérives : *“Il faut bien s'hydrater et garder un rythme dans les repas, dans l'activité et dans le sommeil. Il n'existe pas de médicaments pour ‘booster la mémoire’, comme ce que l'on peut parfois voir en pharmacie. Il n'y a d'ailleurs aucune preuve scientifique de l'efficacité de tels produits.”*

Technologie

Trois applications gratuites pour survivre au blocus

- ▶ **Study** propose un système de “noise-cancelling” qui vous coupe des nuisances sonores. Il vous suffit de mettre vos écouteurs et d'appuyer sur play pour être isolé.
- ▶ **Blokbloc** bloquera toutes notifications provenant des réseaux sociaux sur votre portable.
- ▶ **Trello** est un agenda virtuel qui permet de mieux organiser vos travaux de groupe. Chacun peut commenter le tableau et y intégrer des check-lists.