

Blocus : le foot, une « bonne pause »

Roland-Garros vient à peine de s'achever

que commence la Coupe du monde de foot.

Pour les étudiants, regarder un match peut être une excellente pause, estime Mireille Houart.

Mais comment ne pas flinguer son blocus ?

● Interview :

Jean-Christophe HERMINAIRE

Mireille Houart, docteur en sciences, vous conseillez les étudiants de l'Université de Namur pour réussir leur blocus. Le Mondial de foot, ça ne facilite pas cette période d'étude intensive.

Le problème c'est que le blocus demande un énorme investissement de travail. La moyenne, c'est 8 heures d'étude par jour. Pour certains qui se sont bien préparés durant l'année, 6 heures suffisent, mais c'est exceptionnel. D'autres vont devoir travailler 14 heures, ce qui est déraisonnable. La majorité des étudiants investissent entre 8 et 10 h de révision, de mémorisation, par jour. C'est très lourd.

Y a-t-il encore une place pour le Mondial, dans tout cela ?

Si on part sur une moyenne de 8 heures par jour, il reste encore 16 heures, dont 8 pour dormir. Ce qui laisse du temps. De toute façon, les pauses, c'est obligatoire, sinon on ne tiendra jamais sur la longueur. Et pour une bonne pause, il faut que ce soit un moment où l'on se fait plaisir. C'est indispensable.

Et donc, regarder un match peut être ce bon moment de pause ?

Oui, pour celui qui aime le foot. Il prendra du plaisir à regarder un match des Diables. Mais outre se faire plaisir, il y a deux autres conditions pour qu'une pause soit réussie. Il faut qu'elle soit reposante, que ce soit un moment de détente intellectuelle. Par exemple, on peut aimer lire des romans mais ce ne sera pas une bonne idée parce qu'on lit déjà beaucoup en étudiant. Mieux vaut prendre son vélo et aller se promener, s'aérer, parler.

Se mettre devant un écran n'est peut-être pas idéal, dans ce cas.

C'est vrai : se mettre devant sa télé pour regarder une série n'est peut-être pas le mieux, surtout pour ceux qui se laisseront aller à regarder d'autres épisodes. Il faut bien se connaître, c'est une des meilleures stratégies pour étudier. La troisième condition d'une bonne pause, c'est que l'activité ne doit pas mettre en péril l'étude future. En cas de victoire des Diables, il ne faudra surtout pas faire la fête jusqu'au petit matin ! Tout est une question de mesure. Si on regarde le match avec des copains qui sont aussi en blocus, tout le monde sera raisonnable. Si on sent qu'on se laissera entraîner, mieux vaut le regarder seul.

L'étudiant ne va pas, non plus, pouvoir regarder tous les matchs.

Non, ce serait déraisonnable. Je dis aux étudiants : choisissez les

matchs des Diables ou de votre équipe préférée, et regardez en résumé les autres. De la même façon qu'il est indispensable de bien planifier son blocus, il faut établir le planning des matchs à regarder et voir si c'est compatible avec les examens.

On peut regarder un match même la veille d'un examen ?

Je connais des étudiants qui, la veille, sont relax et vont se détendre, mais il n'y en a pas beaucoup comme ça. Reste que, en toute logique, on n'étudie pas la veille pour un examen. Si on passe une partie de la nuit à étudier avant tous les examens, on ne tiendra pas le coup sur la durée. Encore une fois, anticiper et planifier sont les maîtres mots. Au pire, on peut toujours regarder un match en différé, même si ce n'est pas pareil.

En résumé, ça ne sert donc à rien d'interdire à un étudiant de regarder les matchs du Mondial.

Je ne pense pas. Ils sont majeurs, non ? Et surtout, la frustration sera tellement énorme que l'étudiant n'aura plus l'énergie mentale pour se mettre au travail. Si on est en colère, triste, frustré, ça inhibe les possibilités d'apprentissage. Je suis en faveur d'un climat serein, de dialogue.

Mais si les Diables perdent leur match, l'impact risque d'être négatif.

Effectivement, ça peut les frustrer. Ils vont prendre un petit temps pour le digérer. Mais à ça aussi, on peut s'y préparer, anticiper. Ils doivent se dire que leur réussite à eux est plus importante que le résultat des Diables rouges. ■

Six conseils pour réussir malgré les Diaboles

Chacun a en soi un « *potentiel d'effort* » que l'on consomme chaque jour et qui n'est pas inépuisable, explique Mireille Houart. La volonté, dit-elle, est comme un muscle. « *Plus on fait d'efforts dans sa vie, plus ce potentiel va grossir.* » Les parents peuvent y pousser « *mais vous-même devez faire des choses dont vous n'avez pas envie* », conseille Mireille Houart. « *Cela va augmenter votre potentiel d'effort.* »



Cependant, poursuit la conseillère qui vient de publier un livre sur le sujet, réussir ne dépend pas que de la volonté, « *c'est aussi une question de stratégie* ». Les recherches ont permis d'identifier une cinquantaine de ces stratégies « *et les étudiants qui en mettent plusieurs en place sont ceux qui ont le meilleur profil pour se mettre au travail et pour maintenir l'effort.* »

Voici quelques conseils :

1. Agir sur sa motivation « *Se rappeler régulièrement l'objectif final* » : réussir un examen, obtenir son diplôme.

2. Travailler sur ses émotions « *Imaginer la joie que l'on va ressentir si on réussit. Ainsi que celle des proches.* »

Savourez les progrès.

3. Travailler sur le temps « *Réaliser une bonne planification de son blocus, c'est déjà une grosse part de la réussite. Le plus dur étant d'évaluer le temps nécessaire.* » Mais aussi « *se créer des habitudes, des rituels* » (comme se lever à la même heure et avoir des horaires reproductibles de jour en jour) qui mettront le cerveau en « *pilotage automatique* » d'étude.

4. Soigner son environnement Étudier au lit, à son bureau ou dehors « *peu importe. Mais dès qu'on n'est plus efficace, il faut changer d'endroit.* » Indispensable : « *se déconnecter, et en prévenir son entourage.* »

5. Utiliser ses ressources Étudier avec un ou deux amis qui passent les mêmes examens, s'entraîner avec eux à répondre à des questions. « *C'est ainsi qu'on retient le mieux. Les étudiants n'y pensent pas.* »

6. Étudier de manière active Une étude récente a prouvé que « *les étudiants qui parviennent à maintenir leur concentration sont ceux qui établissent des liens sur ce qu'ils lisent, qui se posent des questions.* »

Tous ces conseils mis ensemble permettront de réussir en gérant les « *pauses foot* », et de résister à trop de tentations... ■ **J.-C.H.**

Frites et bière : pour le plaisir

Un hamburger et une bonne bière durant le match : pas l'idéal quand on conseille aux étudiants une alimentation saine et légère pour résister aux coups de pompe. « *Si on doit se remettre à travailler, mieux vaut en effet privilégier un bon repas, avec les bonnes graisses et des vitamines. Mais si après le match, on n'étudiera plus, que tout sera digéré la nuit et qu'on sera dispo le lendemain, autant se faire plaisir* », estime Mireille Houart. Et aux filles, dit-elle, « *je déconseille de faire un régime pendant la période de blocus.* » Ce serait trop, parce qu'étudier demande déjà assez de volonté. « *Au moins 200 expériences américaines le montrent.* »