

PACES : Gagnez du temps en travaillant plus efficacement !

- **Travaillez par période de 30 à 45 min.** Entre ces périodes de travail, faites des pauses de 5 minutes. Pendant ces pauses, bougez ! Dans mon cas, j'ouvrais grand les fenêtres et je faisais un peu de gym (étirements, abdos...)
 - N'oubliez pas de faire une pause entre chaque période de travail. C'est absolument nécessaire pour rester efficace toute la journée.
- **Limitez votre temps.** Après 3 périodes de 45 minutes ou 4 de 30 minutes changez de matière.
 - C'est bien connu, plus on a de temps pour effectuer une tâche, plus on prend du temps pour la faire. Pour booster son efficacité et terminer une tâche beaucoup plus rapidement, il suffit de limiter son temps. Forcez-vous à boucler votre matière en 3 sessions de 45 minutes (ou 4 de 30 minutes).
 - Utilisez un minuteur, non pas pour le regarder constamment (ce qui peut être perturbant voire stressant), mais simplement pour se libérer la tête de toutes les autres choses.
 - Ce qui semble être a priori une contrainte devient en fait très libérateur : vous n'avez plus à surveiller l'heure, ni à penser à autre chose, **tout le reste attendra la fin du minuteur.**
- **Evitez de faire plusieurs choses en même temps.** A vouloir être très efficace, on a tendance à faire plusieurs choses à la fois, que ce soit ou non dans la même matière. Faites les choses **UNE par UNE** et prenez le temps qu'il faut car il est très contre-productif de faire plusieurs choses en même temps.
- **Le "coach post-it".** J'ai toujours rêvé avoir un coach, comme en sport, mais pour la P1. Quelqu'un qui me guide dans l'effort, qui me dit ce qu'il faut faire et qui me motive. (Je n'évoque pas ici les parrains et marraines qui sont très importants !)

Et si vous mettiez un "coach" sur votre bureau pour vous permettre de rester concentré ?

Comment faire ?

Il suffit de placer sur votre mur ou sur votre bureau un post-it avec un message ou une question motivante.

A chaque fois que vos yeux vont se poser sur ce post-it, vous allez vous sentir obligé, ou incité à vous remettre au travail, ou continuer sur votre lancée si vous êtes déjà en train de travailler.

- « Est-ce que je suis efficace et concentré en ce moment ? »
- « Suis-je productif ? »
- « Est-ce que là, maintenant, je m'approche ou je m'éloigne de mon rêve ? »
- **Soyez actif pour rester concentré.** N'hésitez pas à avoir toujours un stylo en main pour prendre des notes, mais aussi pour souligner et pour entourer les choses importantes à retenir. Etre concentré mentalement, c'est aussi être concentré physiquement.
- **RIEN ne doit vous distraire.** Eliminez les "productivity-killers" : éteignez votre portable pendant que vous travaillez et évitez les réseaux sociaux comme twitter, skype ou facebook que l'on consulte de manière compulsive... Croyez-moi, après vos concours vous aurez la chance d'y consacrer tout votre temps.

Pour rester au calme, utilisez des bouchons d'oreilles, voire un casque de chantier antibruit s'il le faut.

- **Mettez vous à l'aise.** Travaillez dans la position qui vous convient le plus, trouvez vos conditions d'efficacité maximale : par terre, sur votre lit, dans la cuisine, devant votre bureau... et trouvez vos horaires de rentabilité (êtes vous plus efficace le soir tard ou le matin tôt ?)

Travaillez-vous mieux dans le calme absolu, la fenêtre ouverte ou encore avec de la musique ? Avec un éclairage ou encore des feuilles spécifiques ?

Soyez attentifs à ces détails et **veillez à les répéter à chaque fois.**

Dans mon cas, j'ai pris mes petites habitudes de travailler avec mes écouteurs, toujours avec le même crayon gris et le même stylo noir, sur des feuilles jaunes fluo pour le par cœur et bleues pour les exo...

- **Hydratez-vous et mangez plus souvent.** L'objectif n'est pas de prendre 10 kilos comme beaucoup d'étudiants après une P1, mais de rester très concentré.
 - Boire plus d'eau est important pour vous maintenir hydraté pendant que vous réfléchissez.

- Les 2 à 3 encas hors-repas sont importants pour maintenir un apport en glucides régulier à votre cerveau et à vos neurones qui en raffolent.
- **Bougez plus pendant vos pauses.** Aérez-vous après chaque période de travail. Faites remonter au cerveau le sang qui s'était accumulé pendant que vous étiez assis. Bouger ainsi va vous permettre de recharger vos batteries et à votre créativité de repartir de plus belle.
- **Ne pratiquez pas le bourrage de crâne.** Je sais que la quantité d'informations à retenir est énorme en P1. Au début j'en avais presque le vertige. Mais ne cherchez pas la facilité et n'essayez pas d'apprendre par cœur sans comprendre le sens des infos. Cela vous prendra peut être plus de temps dans la première phase d'apprentissage, mais vous permettra par la suite de créer un maximum de liens entre les différents cours. Vous gagnerez ainsi du temps quand vous aurez **un nouveau** cours à apprendre. Votre cortex associatif fera le lien entre vos connaissances passées et ce que vous avez sous les yeux. Vous comprendrez et, par conséquent, retiendrez beaucoup plus vite.
 - Votre mémoire sera votre moteur pendant toute votre année, donc autant ne pas se tromper de carburant !
 - Informations INITIALES = pétrole brut
 - Informations COMPRISES = pétrole raffiné = votre carburant
- **Dans chaque matière, n'ayez qu'un seul manuel de cours.** Ne gaspillez pas votre temps et votre argent pour plusieurs bouquins qui encombreront votre esprit en plus de votre bureau. Avoir plusieurs manuels pour une même matière vous fera perdre du temps et de la productivité. Un seul livre suffit. Sélectionnez celui qui vous convient le mieux, n'hésitez pas à demander conseil à vos profs et aux P2.
- **Rachetez et échangez vos annales.** C'est bien beau de tout lire et de tout apprendre, mais rien ne remplace **la pratique**. Assurez vous d'avoir toutes les annales CORRIGÉES.
 - Par expérience, il n'y a rien de plus stressant que de rechercher les réponses dans votre cours 2 semaines avant le concours et de voir l'aiguille de votre montre défiler à toute vitesse, alors que cela aurait pu être évité.
- **Créez votre bulle.** Pour moi, c'est l'élément le plus important : se créer un univers de travail. L'objectif est de conditionner votre esprit à maximiser son attention sur votre objectif : réussir médecine du premier coup !

- Pour ma part, j'ai "sacralisé" mon espace de travail. Mon bureau était toujours très propre et dégagé. Mes classeurs, très organisés, avaient chacun leur place réservée, de telle sorte que mon bras avait toujours le même mouvement.
- Mon bureau était une sorte de temple inviolable. Quand je le voyais, je n'avais qu'une seule envie, c'était d'abattre du travail, alors qu'une table de BU ne me faisait pas cet effet.

« Je ne suis pas tellement intelligent, mais je me concentre sur les problèmes plus longtemps » – Albert Einstein.