

La feuille de route



Celui·celle qui veut bien faire...
mais se met trop la pression



Étudiant.e sérieux.se, investi.e, volontaire, souvent perçu.e comme “motivé.e” par l’entourage. En réalité, il.elle vit avec une pression constante : peur de l’échec, peur de décevoir, besoin de contrôle. L’exigence qu’il.elle s’impose est si élevée qu’elle finit pas l’épuiser. Chaque tâche devient un enjeu, parfois même une menace. Et malgré toute sa bonne volonté, son perfectionnisme finit par se retourner contre lui.elle.

- **Conseils généraux**

Le premier conseil que vous recevez est probablement de “déstresser” ou d’être “moins perfectionniste”.

Pourtant, le problème n’est pas là. Vous avez le droit d’être exigeant.e avec vous-même.

En revanche, une ambition élevée génère une pression qu’il devient essentiel d’apprendre maîtriser et à utiliser intelligemment.

Et cela commence par une compréhension fine de vos motivations : Sont-elles vraiment au service de vos objectifs ? Relèvent-elles de votre désir personnel ? Ou répondent-elles plutôt à un besoin de reconnaissance, à une pression extérieure ?

Une fois cet alignement trouvé, il s’agira d’accepter la pression liée à votre niveau d’exigence, puis d’apprendre à la canaliser pour qu’elle ne sabote plus vos apprentissages mais, au contraire, fasse naître une grande concentration.

- **Points d’attention**

Ne vous précipitez pas sur le module “Organisation”. Beaucoup d’étudiant.e.s partageant la même pression que vous imaginent parfois qu’avec une bonne organisation, des tâches bien structurées, ils/elles seront plus serein.e.s car ils.elles sauront ce qu’il y a à faire. Si l’organisation sera utile à un moment de votre parcours, c’est d’abord la pression mise sur la réussite, sur la qualité de vos productions et de vos apprentissages qui est en jeu.

N'ayez pas peur d'entrer dans l'émotion, c'est là que le travail principal aura lieu. L'émotion, même négative, est une source d'énergie de motivation et de concentration.

- **Feuille de route recommandée**

1/ L'émotion

Ce premier module vous permettra d'abord de clarifier ce que vous ressentez et comment l'accueillir et mieux l'utiliser. Ce module vous renverra probablement vers un autre module pertinent pour la suite de votre exploration.

N'hésitez pas à revenir plusieurs fois dans ce module sur l'émotion. Il existe plusieurs thématiques qui pourraient vous parler : le perfectionnisme, la peur de l'échec, la culpabilité, la pression familiale, le stress constant, etc.

J'y vais !



2/ La procrastination

S'il vous arrive de rester paralysé.e par le stress, le module "Procrastination" vous donnera les outils pour confronter vos peurs et reprendre de la maîtrise sur ce que vous ressentez.

J'y vais !



3/ La motivation

Je sais que vous êtes motivé.e mais ce module reste pertinent. Il ne travaillera peut-être pas sur la clarification de vos motivations, par contre il va vous apprendre à utiliser vos émotions, notamment la peur, pour mieux vous concentrer. C'est la suite logique du module procrastination et c'est là que vous allez découvrir comment utiliser votre pression.

J'y vais !



4/ La méthode

Une fois que vous aurez posé les balises de la dimension émotionnelle de votre mode de fonctionnement, vous pourrez alors compléter votre arsenal d'outils pour apprendre à étudier efficacement. Il est probable que vous ayez déjà développé de bonnes pratiques mais il n'est jamais inutile de s'inspirer et de faire évoluer ses manières de faire.

J'y vais !



Une fois que vous aurez clarifié le lien entre stress et apprentissage, je vous invite à réaliser très régulièrement l'exercice des 3 minutes qui doit précéder toutes les sessions d'étude. Vous verrez que c'est une excellente confrontation à la peur. Testez l'outil "Sessions d'étude".

J'y vais !



5/ L'organisation

Au-delà des techniques d'organisation permettant de clarifier le travail qui vous attend, une dimension essentielle du module Organisation consiste à développer votre capacité à faire des choix. Vous serez invité.e à identifier les conflits internes propres à la gestion du temps : envies vs obligations, importance vs urgence. Ces thématiques sont profondément émotionnelles et ce module vous permettra d'apprendre à mieux les reconnaître et à les traverser.

J'y vais !

