

Rendre performant son coin-étude

Véronique Leduc

04 janvier 2011 04:07

Avec la nouvelle année viennent les bonnes vieilles résolutions. Aussi simple que cela puisse paraître, bien aménager votre environnement de travail peut quasiment révolutionner votre façon d'étudier.

Pour les étudiants, le début de l'année est souvent propice à la prise de nouvelles habitudes d'étude. Mais pour réussir à tenir ces résolutions scolaires, il faut mettre toutes les chances de son côté et penser à s'aménager à la maison un espace de travail adéquat. D'après Jean Stéphane Beauchamp, de Jean Stéphane Beauchamp Design, il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour réaménager son espace de travail de façon plus performante. Des modifications simples basées sur certaines règles suffisent.

Privilégier un espace isolé

Il est primordial, selon Jean Stéphane Beauchamp, d'aménager son espace de bureau dans un endroit isolé, loin des sources de distraction. Cette pièce sera automatiquement plus propice au travail.

Se munir d'une bonne chaise

Une bonne chaise et un bon bureau sont des investissements incontournables lorsqu'on réaménage un espace de travail. «Être confortables et avoir une bonne posture nous aidera à rester concentrés plus longtemps», croit Jean Stéphane Beauchamp.

Miser sur l'éclairage

Un bon éclairage est très important dans un espace de travail parce qu'il permet de ne pas fatiguer les yeux. Entre le tube fluorescent, trop fort, et une lumière tamisée, trop faible, il faut trouver le juste milieu qui nous conviendra. D'après Rémi Côté, Ph. D., psychologue à la Commission scolaire de Montréal, une lumière naturelle provenant d'une fenêtre est à privilégier et est certainement, pendant la journée, la meilleure source d'éclairage pour travailler.

Penser au rangement

Dans une pièce de travail, les espaces de rangement sont nécessaires. Il faut éviter le plus possible que des choses traînent dans la pièce, parce que, selon Rémi Côté, les papiers à remplir ou le livre de physique, par exemple, peuvent faire penser à tout ce qu'on a à faire et créer une distraction psychologique. De plus, on aura davantage envie de passer du temps dans une pièce bien rangée.

Installer une horloge

D'après Rémi Côté, ce n'est pas une mauvaise idée d'installer dans la pièce d'étude une horloge ou un cadran, question de ne pas perdre la notion du temps et, si possible, de prédéfinir des tâches à terminer à des heures fixes.

Créer un espace qui nous ressemble

Il est très important, selon Jean Stéphane Beauchamp, de créer une pièce de travail décorée à notre goût et dans laquelle nous nous reconnaissons. Une pièce qui nous ressemble nous donnera davantage envie d'y passer du temps.

Créer un espace complet

D'après Jean Stéphane, il faut réfléchir avant de réorganiser son bureau, et ce, dans le but de bien analyser ses besoins. «Idéalement, tout ce dont on pourrait avoir besoin pendant le travail devrait se trouver dans l'espace d'étude, afin d'éviter le plus possible d'avoir à quitter la pièce, ce qui serait une source de distraction», explique le designer qui privilégie aussi l'aménagement d'un coin lecture avec une chaise confortable, afin de pouvoir changer de place pendant le travail.

L'espace de travail : un gage de réussite

Certains étudiants réussissent mieux que d'autres à l'école. Plusieurs facteurs peuvent expliquer les variations de résultats entre les élèves, mais clairement, l'espace de travail qu'on a consacré aux études, à la maison, y joue un rôle. «Il y a un lien clair entre l'espace de travail et la réussite scolaire», explique Rémi Côté, Ph. D., psychologue à la Commission scolaire de Montréal. «Derrière un élève en difficulté se cachent souvent de mauvaises habitudes d'étude, telles que le travail dans une pièce multifonctionnelle (la cuisine ou la chambre, par exemple) ou carrément un manque d'espace.» D'après Rémi Côté, ce genre de conditions d'étude est presque à coup sûr un gage de difficultés scolaires puisque dans de tels contextes, la concentration est quasi impossible.

Il conseille donc de tenter, dans la mesure du possible, de dédier un espace de la maison exclusivement au travail et à l'étude. Et si l'habitation est trop petite, il conseille aux étudiants de se rendre à la bibliothèque la plus près de chez eux, qui constitue selon lui un lieu propice au travail et à la concentration.



MéTRO

La chambre à coucher n'est pas l'endroit idéal pour se consacrer aux études.