

Salle d'étude virtuelle

Comment en créer vous-même pour rester motivé dans le contexte sanitaire actuel ? —

Pendant le confinement, certain.e.s d'entre vous ont interpellé la **Maison médicale de l'Université de Limoges** en raison de difficultés nouvelles dans leur vie étudiante : difficulté de concentration, à se mettre au travail ou encore à dormir.

Le point commun entre eux était que tous et toutes avaient pour habitude de travailler dans une salle d'étude, une bibliothèque, chez un.e ami.e mais pas chez eux ! Leur chez soi était, avant tout, un lieu de détente.

Grâce à ces étudiants, il a été possible d'imaginer et de **co-construire de nouvelles manières d'étudier à plusieurs**. Ils ont testé et créé des salles d'étude dématérialisées. Il est important maintenant de communiquer comment ils ont fait car cela pourrait bien vous être utile.

En effet, ce qui fait qu'un lieu devient un espace de travail, c'est :

- Que l'on prend l'engagement, avec soi-même, d'y aller
- Que l'on s'y rend entre telle heure et telle heure
- Que cela peut devenir un rituel que l'on refait plusieurs fois dans sa semaine
- Qu'on y rejoint des personnes, pas forcément des ami-e-s pour travailler ensemble
- Qu'on y retrouve une ambiance studieuse

Il est possible de retrouver une partie de sa motivation et sa capacité à se mettre au travail en virtualisant ces espaces de travail. Pour cela, il faut décider de créer des moments d'étude bien réels avec d'autres étudiant.e.s.



Vous aviez l'habitude de travailler seul.e et / ou dans une ambiance studieuse ?

Prenez contact avec un.e ami.e et convenez d'un rendez-vous pour travailler. Fixez-vous une heure de début et une heure de fin. Préparez le matériel nécessaire en vue du rendez-vous. Le jour J,appelez-vous pour commencer votre session de travail et rappelez-vous pour y mettre fin.

Questionnez alors votre ami.e pour savoir si elle / il a avancé comme elle / il le souhaitait. Réitérez l'opération et augmentez la plage horaire prévue. Pour celles et ceux qui préfèrent travailler en présence de quelqu'un, utilisez Skype par exemple et coupez le son.

Vous aviez l'habitude de vous retrouver à plusieurs pour travailler à la BU ?

Créez un salon virtuel de discussion, sur Discord par exemple. Discord permet de créer un / des salon(s) de discussion pouvant être vocaux ou écrits. Chaque salon portera le nom que vous lui donnerez, selon l'usage que vous souhaitez lui attribuer : pause ; question ; projet ; ... Si vous parlez trop, vous pourrez même y créer des bots pour vous motiver.

Ces deux exemples, inspirés par des faits bien réels, recréent des conditions propices pour se mettre au travail, tout en respectant le contexte qui est actuellement le nôtre. Alors, si vous avez du mal à vous motiver, proposez à vos ami.e.s , à des personnes de votre promo ou d'une autre, de virtualiser vos lieux d'étude, selon la forme et l'outil qui vous conviendront le mieux.

Si suite au confinement ou depuis celui-ci, vous rencontrez des difficultés persistantes à étudier ou notez des troubles gênants et durables, nous vous rappelons que le Service de Soins aux Étudiants est à votre disposition.

05 55 43 57 70 / sumpps@unilim.fr