Baisse de motivation

Par **Visiteur**, le **15/11/2007** à **17:36**

Coucou! Je sais que je ne suis pas tres active sur le forum en ce moment , mais voià ... j'ai besoin de conseils d'étudiant en droit.
Pour etre honnete , a nancy dans 2 semaines il y a les premieres colles pour les L1 (dont je fait partit) et bien que travaillant j'ai l'impression que je ne sais rien , j'ai l'impression de "patoger dans la semoule" . Je ne sais pas si ca tiens de mes methodes de travail mais je suis totalement perdue. On va avoir une colle dans 2 semaine et je ne sais même pas comment faire une dissertation juridique ou rédiger un cas pratique, pourtant je lis les méthodologies et je fait ceux des TDs mais je ne sais absolument pas ce que je vaut. Pourtant j'ai vraiment envi de réussir mais là j'ai une baisse d'énergie et pourtant on est qu'au début de l'année ... J'en ai d'ailleurs honte, j'avoue. Donc voilà je vous expose ma méthode de travail a vous de me dire ce que ovus en pensez, tout commentaires sera pris en compte et je vous remercie vraiment.

Droit civil: (Mme Chardin) lecture du cours réguliere avec mémorisation des lignes importante+ lecture de commentaire d'arret qu'elle nous donne en cours

Droit constitutionnel: (Mr Germain) Alors là j'ai beaucoup de mal j'apprends le cours mais après pour ce qui est d'approfondire je ne sais pas quoi faire, quoi lire... mis a part les articles qu'on nous donne en TD...

Introduction a l'étude du droit (Mr Bourgaux) : la c'est de la récitation avec des fiches a coté ou y a les plus importante définitions, je ne sais pas quoi faire de plus

Introduction a l'histoire du droit (Mlle Leguelaff) : je fait des fiche avec les cours, les chronologies etc...

economie (Mr Weber): Le prof ne me motive absolument pas alors je relis juste le cours et j'essaye de retenir le principal...

Histoire et probleme politique contemporain (Mme Dardeale sais plus comment ca s'ecrit :p) : apprentissage du cours + fiche.

Voilà comme je l'ai dit toute critique ou commentaire est le bienvenue
Merci

Par **bob**, le **15/11/2007** à **18:52**

Bonjour,

Faut pas se démotiver. C'est normal de pas être au point, ce sont des matières nouvelles. Essaie de participer en TD, de rendre des cas pratiques, ça permet de savoir ce que tu vaux.

Pour la méthode de travail, en civil il faut essayer de comprendre pourquoi avoir institué telle ou telle règle, tu verras ça te paraitra logique. Apprends bien ton cours.

M. Germain, je l'ai eu. Oui, on a l'impression qu'il faut lire ts les bouquins de droit constitutionnel à l'entendre parler... En fait, il suffit juste de travailler un peu les TD et d'être curieux (ex, essaie de lire ce qui a été dit sur le rapport Balladur)

Pour le reste, c'est du par coeur... rien à dire de plus même si c'est chiant à mourir.

Bon courage

Par **x-ray**, le **15/11/2007** à **18:54**

Bonsoir,

Je ne suis pas à Nancy, je ne suis d'ailleurs pas étudiant, alors ce que je vais dire ne vaudra que ce que tu voudras bien en recevoir...

De manière générale, il y a toujours une baisse de motivation quand on a atteint le premier stade d'un apprentissage. Quand on ne sait rien, on ne se pose pas de question, et c'est facile d'apprendre. Quand on commence à maîtriser un minimum, c'est là qu'on se remet en cause, car on commence à mesurer ce que l'on doit savoir et savoir faire. Il faut passer ce stade sereinement, et l'accepter comme une étape normale.

Douter peut servir dès lors que l'on positive le doute, que l'on retourne la situation en sa propre faveur : je doute, pas grave, je vais bosser plus, bosser mieux, je sais faire, il n'y a pas de raison.

C'est aussi une étape dangereuse. C'est souvent à ce stade que les amphis commencent à se dégarnir. Mais justement, si tu sais ce que tu veux, tu continueras.

Sur les méthodes, il m'est difficile de te conseiller. Pour ma part, je fichais tout, absoluement tout. Car j'ai une mémoire visuelle, et qu'écrire me perméttait de fixer mes connaissances...

Je ne te donnerai qu'un conseil sur la matière que je maîtrise le mieux : en constit, lis au moins un manuel (pour la théorie, je te conseille le Chantebout chez Sirey, et pour moi le meilleur, le Gicquel chez Montchrétien). Par ailleurs, lis la presse (cf les proposition de réforme de la commission balladur, etc...)

Ne lâches pas l'économie, même si tu n'accroche pas. Ca te servira dans d'autres matières (Finances publiques, Fiscal...) Si tu veux lire quelque chose de simple et de TRES bien fait, je te conseille Jacques Généreux, Introduction à l'économie, Seuil, coll Point.

Enfin, n'abordes pas les colles comme une sanction, mais, puisque tu ne sais pas où tu en

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

est, abordes les justement comme une évaluation de ton niveau. Si tu te plantes, tu sauras qu'il faut revoir tes méthodes, et il ne sera de toutes façons pas trop tard pour réagir.

Bonne chance

Par **Murphys**, le **15/11/2007** à **19:44**

Premièrement, tu bosses bien plus que je ne le fesais en premiere année, et je suis maintenant en troisième année, et je suis loin d'étre un surdoué. Je ne fesais aucune, fiche, et je n'ai comme l'immence majorité bossé mes cours que pour les TDs et exams.

Pour la méthodo, la seule methode c'est de s'entrainer, donc plus tu en feras mieux ce sera.

Enfin pour le coup de fatigue, je te conseille le matin:
Guronsan + café noir.
En période d'exam, tu prends ça vers 20h et apres ça tu te souviendras meme plus qu'il faut dormir la nuit.

Par **x-ray**, le **15/11/2007** à **20:46**

Il y a aussi guronsan+coca...mais bonjour les intestins !!

Par **Morsula**, le **15/11/2007** à **21:25**

Bon courage Lalianna. Je n'ai rien de neuf à rajouter sur ce qui a été dit. Ce n'est que passager, c'est humain et ça arrive à tout le monde, il faut juste se remotiver et se dire qu'on .wink:

est capable Image not found or type unknown

Par **mathou**, le **15/11/2007** à **21:34**

C'est normal d'avoir des baisses de motivation, on passe tout par là. Et en première année, avec une matière nouvelle, sans trop savoir si on en fait trop ou pas assez, on s'inquiète vite. :)

Ce que dit x-ray me plait beaucoup car je trouve sa façon de voir juste Image not found or type unknown

On a à peu près la même méthode. Au besoin tu peux peut-être lire des annales corrigées et t'entraîner à refaire tes TD, ou lire les sujets traités sur le forum dans les matières que tu passes en colle, comme ça tu verras le cours avec une dynamique et pas seulement dans un

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

contexte d'apprentissage. Si tu crises trop, tu peux aussi passer au bureau qu'on regarde les cas pratiques et les dissertations en civil pour faire quelques exercices, que ça s'enclenche.

:wink:

Dans tous les cas, essaie de te détendre. Ce ne sont que des colles Image not found or type unknown Je peux aussi te montrer des exercices de relaxation qu'on m'a appris pour les ulcères mais ça marche pour :lol:

tout (et hors de ma vue les mélanges cités ! Hérétiques ! Image not found or type unknown)

Par **Yann**, le **15/11/2007** à **21:57**

T'inquiète! Ca arrive souvent!
:arrow:

Image not found or type unknown http://www.juristudiant.com/forum/viewt ... 32&start=0

:wink:

Accroche toi, ça va passer Image not found or type unknown

Par **x-ray**, le **15/11/2007** à **22:08**

@ Mathou,

Tu as raison, mieux vaut les méthodes naturelles. Pour ceux que ça interresse, je vous invite à lire "l'art de la concentration" de Pierre Feuga, Albin Michel.

Où l'on découvre que la première méthode de retour au calme est la respiration. S'asseoir, maintenir le dos droit, et respirer calmement. Ecouter sa respiration, ne se concentrer que sur elle, et chasser ses pensées. Ne pas penser à être calme, ne penser à rien, seulement suivre sa respiration...

Ensuite, on passe à la phase suivante : orienter sa pensée vers un objet, c'est-à-dire se concentrer...

:oops:

Et si on s'endort, au réveil, comme vu précédemment, un coca-guronsan et ça repart !!! Image not found or type

Par **Thibault**, le **15/11/2007** à **22:47**

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

La baisse de motivation en effet, ça arrive... parfois lié à d'autres éléments, ça provient d'un ensemble. Déjà, même s'il faut (beaucoup) travailler, il ne faut pas oublier de sortir de temps en temps, je pense. Une sortie par mois avec une bande de copains de la fac, un vendredi ou un samedi, ça fait du bien, et ce n'est pas ce qui peut faire rater une année (si c'est toutes les semaines en revanche...).

Puis c'est vrai que des fois on se sent inefficace lorsqu'on apprend un cours... un conseil, si tu ne le fais pas déjà, c'est d'apprendre les plans de tes cours principaux (en gros lorsqu'il y a une disserte à la clé). Personnellement, je prends directement mes cours sur l'ordi, ce qui me permet d'écrire tous mes plans en première page, et de les apprendre: rien que le fait d'écrire le cours, de le relire à la maison en corrigeant les coquilles, puis d'apprendre le plan, on le retient très bien ! Relire le cours de la semaine passée la veille du dit-cours, puis réciter tous les plans etc. ça marche très bien ! Image not found or type unknown ;)

Par **akhela**, le **15/11/2007** à **23:30**

Thibault je vais te contredire, mais une sortie par semaine est nécessaire, une par mois trop peu (pour la réussite je me fonde sur l'expérience des prépa ... toutefois on en est pas encore à leur niveau, l'alcool est à consommer avec modération - vieux réflex de CM sécurité routière). Oui n'oubliez jamais de vous aérer l'esprit (et non de vous abrutir à base d'alcool : Champomy d'abord !) un minimum en vous détendant, en vous amusant, en vous relaxant. Si il faut être sérieux dans ses études (mince c'est moi qui dit ça?), l'excès peut vous faire "péter un câble", vous faire craquer.
Lalianna : tu as l'air de beaucoup travailler et avec sérieux ce simple constat doit t'amener à te rassurer : tu mets toutes les chances de ton côté par ce moyen.

Par **Katharina**, le **16/11/2007** à **21:26**

:))

akhela a tout à fait raison Image not found or type unknown Lalianna tu me fais penser à moi l'an passé, arriver à la première colle, aux premiers exams j'étais dans tous mes états persuadée de ne rien comprendre de ne pas faire assez, au final je suis sortie 3ème de la promo, perso je préfère ne jamais croire en moi pour ne pas être déçue ce qui m'encourage à bosser au maximum pour me dire que j'ai donné le meilleur de moi même, ne pense pas au fait que tu ais peur d'échouer ou l'impression de ne pas savoir tu n'imagines pas le soulagement que tu ressentiras quand tu auras ton premier devoir et que tu verras que finalement tu te rappelles de tout ce que tu as vu au bon moment et que tu es capable de rédiger un bon devoir en seulement quelques heures et sans livre pour s'aider.

Par contre le médicament dont vous parlez gurosan il me semble un truc comme ça perso je suis contre ce genre de chose si tu es fatiguée dors une heure ou deux et tu seras d'attaque pour reprendre, si tu es fatiguée c'est que ton corps a besoin de sommeil pas d'un pseudo tonus.

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

Par **Sugar**, le **16/11/2007** à **22:02**

Bonsoir,

Bien que je ne participe pas activement au forum, j'aime bien lire de temps en temps des posts auxquels je suis susceptible de répondre ; et ton post en fait partie.

La baisse de motivation, je connais. Je suis d'ailleurs une experte dans ce domaine. Et franchement, je déteste ce genre de période où le doute est roi, les questions se multiplient en un rien de temps et où on a qu'une seule envie : arrêter.
Parce que oui, j'ai déjà eu, profondément, envie d'arrêter le droit. C'était même viscéral.

Cela m'est arrivé en première année (je suis actuellement en deuxième année), au moment des révisions. J'avais bossé sérieusement (peut-être un peu trop ?) tout au long du semestre, je sortais pratiquement pas (mais bon, après tout, je suis plutôt quelqu'un de solitaire, qui n'aime pas vraiment sortir (les boîtes ? Beurkkkkk! lol)). Mais au moment des révisions (période de Noël, on a trois semaines), le doute, la panique m'ont envahi. Je ne savais pas réellement ce que je valais malgré 4 ou 5 notes (je trouvais, et je trouve toujours d'ailleurs, que cela n'est pas véritablement "objectif", surtout les Tds qui sont faits à la maison avec tout le temps que l'on désire, avec pleins de bouquins, le cours sous les yeux, etc.). Et puis, quand j'apprenais, j'avais la nette impression de ne rien mémoriser. J'avais beau lire, lire, relire, relire, re-relire, re-re-re-re-lire (enfin tu comprends! lol), j'avais l'impression que rien ne rentrait, chose qui est relativement très frustrante. A ce moment-là, j'ai voulu arrêter et j'envisageais même de ne pas aller aux partiels de janvier. J'ai révisé en dents de scie et finalement, je me suis présentée aux examens. Heureusement qu'ils s'échelonnaient sur deux semaines, je pouvais rebosser mes cours l'après-midi (et la nuit, accessoirement...). Bref, j'ai eu mon semestre avec des notes assez "imprévues" et surtout, quand je composais, je me rendais compte que j'avais retenu le cours finalement. Enfin, on se fait toujours trop de soucis, et au final : tout se passe bien.
Je pense que c'est ce qu'il t'arrive en ce moment. Le conseil que je peux te donner c'est de continuer à travailler sérieusement mais il faut aussi (et les autres te l'ont déjà dit) s'aérer l'esprit, si tu as envie de passer ton samedi aprem devant la télé, passe-le, et ne culpabilise pas! Tu te seras reposée et le lendemain, tu bosseras plus efficacement, sans t'en rendre compte. Et puis dis-toi une chose : tu travailles sérieusement, il n'y a pas de raisons que tu n'y arrives pas, que tu n'arrives pas à la moyenne. Tu fais ce que tu peux, tu travailles et on verra bien ce qu'il se passera. Cela ne sert à rien de se monter le bourrichon avant l'heure. Fais ce que tu peux et tu verras bien! Le pire, c'est que tu sais tout comme moi, qu'en bossant sérieusement comme tu le fais à l'heure actuelle, il n'y a vraiment AUCUNE raison pour que tu te prennes une taule. Ce que je me disais en première année (et je me le répète encore) : tu as travaillé sérieusement, si tu te prends une sale note avec le travail effectué, tu arrêtes, ce sera un "désavoeu" du droit (lol) ; cela te prouvera que ce n'est pas ta voie (ce n'est que mon avis hein!). Finalement, ce n'est jamais arrivé, bien au contraire.
Par contre, j'ai eu une sérieuse baisse de motivation il y a quelques semaines. J'avais réellement envie d'arrêter. J'avais l'impression d'être dans une impasse. Ce n'est pas que je n'y arrivais pas, que c'était dur : non, le droit me "barbait" tout simplement. Et comme je m'étais dis dans ma tite tête que je n'avais pas le droit d'être barber par le droit (la super phrase! lol), j'étais encore plus mal, je culpabilisais. Et puis quand on a réussi sa première année, que l'on est en deuxième année, il me semble que c'est plus difficile d'avoir une très grosse baisse de motivation. On le vit encore plus mal.

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

En fait, j'ai remarqué qu'il faut faire attention à une chose : le fait de trop travailler, d'être trop sérieuse, pousse souvent au "craquage", on fait en quelque sorte une "overdose de droit". Alors, il faut redoser son boulot et s'accorder du temps. Chose que j'ai faite. Le weekend dernier, alors que j'avais un boulot monstre, des arrêts du Conseil d'Etat à lire en pagaille, un commentaire d'arrêt en obligations, le samedi aprem (car le samedi matin, j'ai cours! super! super!), je suis restée devant ma fidèle télé, à regarder des conneries. Et ça fait du bien. Le dimanche, j'ai travaillé toute la journée et efficacement. En première année, c'est difficile car notre méthode de travail n'est pas encore rodée. On ne sait pas très bien quoi faire, comment faire, etc. En deuxième année (en tous cas pour moi), j'ai tiré des "leçons" de ma première année : je passais trop de temps dans des livres inutilement, je voulais avoir différents points de vue et au final je me perdais dans les détails et je mettais X heures à faire un commentaire par exemple. En deuxième année, je trouve que je suis plus efficace, je vais "droit au but" (non, non, je ne suis pas une supportrice de l'Om, lol!) et le travail est plus vite fait, sans être baclé, bien au contraire. Donc, tu verras en deuxième année, c'est plus "facile" de ce côté-là, par rapport à la méthode. Et je pense que d'année en année cela s'améliore : on se connaît de plus en plus, on sait de mieux en mieux comment travailler efficacement en perdant le moins de temps possible.
Donc pour revenir à nos moutons, je pense qu'il faut relâcher la pression et faire de son mieux, faire ce que l'on peut, surtout et ne pas bosser 24 heures sur 24. Car c'est ce rythme de boulot infernal qui entraîne, très souvent, une perte de motivation importante, une overdose de connaissances juridiques. En gros, à trop travailler, on s'essouffle. A ce moment-là, il vaut mieux "ralentir", "reprendre des forces" et "lâcher la bride" (désolée, je parle avec pas mal de métaphore mais je pense que tu comprends parfaitement) plutôt que d'aller droit dans le mur.
En tous cas, c'est ce que je m'évertue à faire et pour le moment cela marche. J'ai repris des forces, je me suis accordée du temps "futile" et je me sens mieux, je suis remontée en selle et je continue mon petit bonhomme de chemin.
Bon courage (car il en faut!) et surtout ne baisse pas les bras. Une fois ces colles passées, tu verras que tout se passe bien pour toi, que ton travail paye et ta motivation en sortira grandie.
Bonne soirée.

Par **fan**, le **17/11/2007** à **00:58**

:oops:

Je suis également trés démotivée. Image not found or type unknown

Par **x-ray**, le **17/11/2007** à **12:05**

Bonjour,

Je suis d'accord avec ce qui a été dit par Sugar.

Nous n'avons toutefois pas parlé du sport comme mode de défoulement, de recherche d'énergie...

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

Souvent, quand on est fatigué pour cause de surcharge psychologique (travail, stress, etc...), il n'est pas inutile de fatiguer son corps en faisant du sport. Le sommeil est alors meilleur et la récupération aussi.

Kathrina a aussi raison : le guronsan n'est pas bon pour la santé, et ne permet que de repousser la fatigue. Le retour de baton n'en est que pire...

Enfin, vous remarquerez que les baisses de motivation se font à deux moments de l'année : en automne et à la fin de l'hiver. Cela correspond à deux changements de saison, lors desquels le corps doit se réadapter (froid, baisse de luminosité, etc...). Il est bon de le savoir, car cela permet de relativiser son mal-être ou sa baisse de motivation.
Je vous livre là des informations qui m'ont été données en stage de gestion du stress au travail, et qui sont bien utiles à connaître.

La meilleure réponse est de profiter au maximum des jours ensoleillés, de s'aérer (au sens propre : prommenades, sport...), et de positiver (se forcer à regarder objectivement une situation et à en voir les bons côtés).

Enfin, je voudrais conclure sur les choix qui s'offrent à un étudiant démotivé : soit continuer, soit arrêter. Arrêter pour faire quoi ? Galérer avec des petits boulots, regarder sans arrêt dérrière soi avec tristesse en se disant qu'on ne fait pas ce qu'on voulait réellement faire ?? Mieux vaut continuer en se disant qu'on a rien à perdre et tout à gagner.

Je n'ai pas eu le courage de retourner à la fac après mon service national, et même si ma vie est aujourd'hui agréable (je gagne très bien ma vie, j'ai une famille heureuse, du temps pour mes loisirs...), je regretterai toujours, au fin fond de moi-même de ne pas être debout dans un amphi en train de dispenser la connaissance...Ca ne m'empêche pas de vivre, mais ce sera toujours là. Alors continuez si vous voulez vraiment faire ce que vous aimez.

Bonne chance

Par **jeremyzed**, le **17/11/2007** à **12:43**

j'avoue que moi aussi j'ai une petite baisse de motivation, je suis parti en droit apres 2 années de sciences, et j'ai trop peur de me chier au partiel Image not found or type unknown Bref les premieres colles arrivent jeudi pour moi :s et la y'a quand meme coup de pression. Bref j'essaye de m'accrocher et je me dis que ca va passer.

Par **Visiteur**, le **17/11/2007** à **14:28**

Merci a tous pour vos réponses qui m'ont réellement réconforté. Certes je ne pete pas la forme mais ca va mieux quand même je mettrais en applications vos nombreux conseils et je suis sure qu'ils me seront prolifique. Comme vous l'avez suggéré je pense m'accorder un petit temps de pause pour le week end j'ai besoin de sommeil

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés

:)

Image not found or type unknown

En tout cas merci beaucoup à tous je vous donnerais mes impressions de mes premieres colle (qui ont d'ailleur changé de date vive l'organisaiton : 1/12 et 8/12)
Bisoux tout le monde . Encore merci

Copyright © 2024 Juristudiant.com - Tous droits réservés