

# Annexes

## Annexe 1

### Interview étudiant

1. Alors, supposons qu'une enseignante discute d'un sujet avec votre classe, telle que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur le sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?

Etudiant : Est-ce qu'on part du principe que c'est un cours à l'uni ?

Charline : Oui, ce sont des cours à l'uni.

E : Prise de notes, lecture complémentaire conseillée par le prof, et aussi je suis assez auditif donc je me rappelle relativement assez bien de ce qui a été discuté en classe, si je décide d'écouter. Et peut-être aussi aller sur YouTube, pour regarder des vidéos complémentaires sur le sujet, par exemple Arte.

2. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?

E : L'angoisse de rendre en retard m'aide beaucoup à planifier. Je suis un énorme angoissé de la vie, je n'arrive pas à dormir correctement si je n'arrive pas à planifier plus ou moins quand je vais faire les choses.

Donc, ma planification dépend de la taille du travail. Ça dépend si c'est un gros travail ou pas ? Je commence dès que j'ai le temps dans la semaine, je vais commencer dessus et je vais procrastiner le moins possible.

Je n'ai pas vraiment une méthode, ma planification c'est « il faut faire, je fais ». C'est-à-dire que j'ai quand même des soucis, je ne dors vraiment pas la nuit, j'ai des gros stress. C'est pour ça que j'ai travaillé 19 heures en deux jours sur un travail.

3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire votre devoir universitaire ?

E : Non, je fais le travail qu'on me demande de faire. Je le fais.

Je ne sais pas s'il faut lire, je lis, il n'y a pas vraiment de...

C : Oui, mais par exemple justement en lecture, tu lis juste ou tu notes.

E : Ça dépend tout ce qui est demandé. On va dire que si c'est pour qu'on en reparle en classe, je lis seulement. Si c'est on va vraiment discuter, là je lis un peu plus en détail. Ça dépend du travail demandé. Par exemple, le devoir c'était de lire le texte, mais il voulait quand même qu'on l'analyse vraiment. Là, je lis et je prends des annotations, je prends des notes à côté. Ça dépend ce qui est demandé.

4. La plupart des enseignants donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?

E : Moi, je me prépare pour l'examen. Je prends une bonne prise de notes durant l'année.

C : Tu prends ta prise de notes à la main ou à l'ordinateur ?

E : Je prends une bonne prise de notes à la main. Et ensuite, je relis ma prise de notes en parallèle avec les supports de cours. J'ajoute des notes où il m'en manque, etc. S'il y a des exercices, je refais des exercices, comme ça.

5. Souvent, les étudiants ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils, elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?

E : De l'anxiété écrasante. Non, enfin, je sais ce que je dois faire, je le fais, tu vois.

Si c'est un travail qu'on n'a pas besoin de rendre, je ne vais pas le faire.

Mais si c'est un travail à rendre, généralement, j'arrive assez bien à me motiver. J'arrive assez facilement, juste le fait de vouloir bien faire, de vouloir réussir.

6. La plupart des étudiants estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison ou en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison en dehors des cours ?

E : Je ne comprends pas la question.

C : Si tu travailles à la maison, est-ce que tu mets des trucs en place pour pouvoir travailler efficacement à la maison ?

E : Ouais, alors si je dois étudier, disons, pour un examen. Je ne vais pas étudier toute la journée pour le même examen, tu vois. Si j'ai plusieurs examens, je vais commencer avec un, le matin, disons, et un deuxième, l'après-midi. Je sépare ma journée en deux. Après, je repartais dans un truc d'écrit comme ça, quoi. J'essaie de varier un peu les plaisirs, histoire de...

C : Les travaux écrits, tu fais comment ?

E : De quoi ? Si j'en ai plusieurs à la fois ?

C : Non, pour le faire à la maison. Tu arrives ?

E : Ah, facile. Toujours de l'anxiété. En fait, je me dis que j'ai un travail à faire, je n'ai pas envie de le... Comment dire. Cet hiver, potentiellement, je peux avoir deux mois de congé après Noël, si je me bouge avec mes travaux écrits. Donc là, je suis déjà en train de les préparer, en train de faire des recherches. Dès que j'ai ce qu'il faut, je vais me bouger le cul à préparer un plan que je représente à la prof, et ensuite, je vais écrire, tu vois.

C : Ton anxiété fait que tu travailles, mais que tu ne travailles pas forcément à la dernière minute, alors.

E : Non, non, je travaille dès que je peux, quoi. Je vais prendre l'avantage. En fait, j'ai eu ça avec mon travail Bachelor, que j'ai dû faire à la dernière minute, parce que j'ai dû recommencer à zéro au mois de décembre. Comment te dire que sans dormir, en pleurant, parce que tu es hyper stressé, ce n'est pas le top, tu vois. Je me dis, j'aurais aussi honte. Comment est-ce que je vais trouver le temps de tout faire ?

C : Tu n'es pas distrait quand tu es à la maison, quand tu travailles à la maison ?

E : Ça dépend. Si je suis vraiment dedans, non, ça va. Mais quand je vais réviser des choses qui m'intéressent moins, ouais, j'ai un peu de la peine, ouais.

C : Et pour les travaux écrits ?

E : Les travaux écrits, non, je suis assez bien concentré. Ça, j'arrive vraiment bien à faire. C'est vraiment un truc que j'arrive à faire. Je me force à enchaîner en tout cas une heure, tu vois. Une heure où t'écris à fond, à fond, à fond. Quand je fais des révisions, c'est peut-être demi-heure, cinq minutes, trois quarts d'heure, dix minutes, c'est comme ça.

C : Tu partages quand même ton temps.

E : Ouais, ouais. Et si ça va vraiment bien, je me mets zéro temps parce qu'en fait, parfois, j'arrive vraiment à écrire facilement quatre heures la tête en bas, quoi. Ouais, ça m'est arrivé, ça. C'est aussi, pour donner du temps à la personne qui corrige, en tout cas, une semaine pour corriger. Moi, c'est me donner encore une semaine pour ensuite finir les corrections, la mise en page.

C : Tu vas donc toujours faire en sorte de le rendre à temps, voire un peu en avance ?

E : Oui ! Juste être en retard en rendez-vous, ça me stresse, tu vois. Donc, les travaux, c'est la même chose. J'ai vraiment envie de...

C : Oui, mais moi aussi. Mais moi, je l'ai fait deux jours avant de le voir le rendre. Mais il sera rendu de toute façon à temps.

E : Oui, mais moi, le truc, c'est qu'en fait, je sais que j'écris comme une merde. Donc, en fait, j'ai toujours quelqu'un qui va corriger mes travaux. Donc, je vais lui donner le maximum de temps, tu vois. Je fais en sorte d'optimiser mon temps car j'ai aussi des choses que j'apprécie dans la vie, tu vois, le petit train (Swissvapeur parc), faire ce que j'aime, tu vois, ma passion, faire du ski, passion voyager, voir mes amis, etc. J'essaies d'optimiser mon temps pour donner du temps libre pour pouvoir faire d'autres trucs. Et aussi, pour moi, c'est un plaisir, quoi, en fait, vraiment, tellement. C'est chiant de toujours dire « Ah, je ne peux pas, je vais travailler », tu vois.

C : Est-ce que tu as encore quelques choses à rajouter ?

E : Non, j'ai tout dit !

# Annexe 2

## Interview étudiante

1. Supposons qu'un·e enseignant·e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?

Etudiante : Ok. Ça dépend de s'il y a un support de cours ou pas. Et si le support est complet, je vais plutôt écouter sans prendre de notes. Et puis après le cours, noter, compléter le support de cours avec ce dont je me souviens. Et si le support de cours n'est pas ouf ou inexistant, je prends des notes. Et souvent complètement séparées du support de cours, pas en lien avec. Genre je ne prends pas de notes sur les slides. Genre un cahier séparé. Et puis...

C : Du coup, tu les prends à la main alors ?

E : Ouais, à la main. Je n'aime pas écrire sur l'ordi. Je suis lente sur l'ordi. Et puis en chimie, tu ne peux pas.

C : Ok !

E : Parce que tu as beaucoup de dessins. Et je fonctionne plutôt par mots-clés ou par schéma, plus que par des phrases. C'est vraiment... Je note les notions et pas ce que dit réellement la prof ou celle qui présente.

Et puis après, c'est souvent plus aller lire des trucs ou regarder des vidéos de mon côté. C'est assez inactif. Je ne me pose pas de questions où je dois répondre ou des trucs comme ça.

2. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?

C : Ouais, problème de traduction, mais c'est surtout la question qui importe.

E : Non, j'ai zéro méthode particulière. Quand il s'agit de travailler genre de mon côté, où j'ai une deadline, souvent la deadline va être respectée à la minute près et je vais l'envoyer mais au dernier moment possible. Et je vais probablement rédiger le truc entre 22h et minuit, en panique, idéalement. Donc pas de méthode qui fonctionne.

3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?

E : De nouveau, procrastination principalement. En vrai, ça dépend beaucoup des phases. Il y a des moments où je me rends compte qu'en fait, si je bosse, j'arrive à m'intéresser à la matière et ça me motive à travailler. Et du coup, c'est plus vraiment une corvée. Et puis, il y a d'autres périodes où j'ai grave la flemme et puis j'ai envie de faire autre chose. Et du coup, c'est vraiment un devoir et une obligation. Et plus il y a cette notion de je suis obligée et il faut que je le fasse pour quelqu'un d'autre, ça me saoule et je vais beaucoup plus résister. Et je vais le faire à la dernière minute ou ne pas le faire et puis le faire, le checker le matin même et puis vite fait voir. Mais après, il y a rarement des trucs qu'on doit rendre. Et du coup, il y a aussi le fait que ce n'est pas vérifié si je fais ou pas.

C : Quand tu bosses et que tu as la motivation, tu travailles comment ?

E : Ce sont des périodes genre une heure, une heure et demie où j'arrive à me focaliser méga fort sur un truc. Et puis, au bout d'un moment, je lâche prise. Et là, c'est fini, je fais autre chose pendant deux heures, deux heures et demie. Genre complètement autre chose. Je fais du ménage, je m'occupe de mes plantes, je vais me promener, etc. C'est vraiment... Je décroche complètement. Ce n'est pas des petites pauses. Et puis après, j'ai beaucoup de peine à me remettre à travailler une fois que j'ai perdu ce coup de boost que j'avais de base.

Et puis sinon, pour me forcer à bosser quand vraiment je dois, je pose mon téléphone en quarantaine dans ma chambre et puis je travaille au salon, sur la table de la salle à manger. Et j'essaie de convaincre un colocataire de travailler en face de moi.

4. La plupart des enseignant·e·s donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?

E : Donc, c'est test de fin de cours ou le gros examen final ?

C : L'examen final, ouais.

E : Je tente, mais c'est une méthode qui ne marche pas trop pour moi, de séparer en plus petits bouts. Mais en fait, ça me fait paniquer, ces petits bouts, parce que j'ai l'impression que c'est encore plus qu'un gros morceau. Et du coup, au final, je ne fais pas grand-chose.

Je relis vite fait les quelques jours qui précèdent l'examen et puis je fais confiance à ma mémoire sur le court terme.

Mais du coup, je ne retiens pas pour le long terme. Ce n'est pas une méthode efficace, ce ne sont pas vraiment des révisions souvent aussi. Plus le semestre avance, moins je travaille. Et du coup, la fin du cours, c'est beaucoup le... Je décours, je lis une fois, j'essaie de comprendre vite fait et puis je prie pour qu'à l'examen, j'arrive à ressortir les petits trucs que j'ai retenus. Mais je ne suis pas méga... Ce n'est pas vraiment des révisions en fait. C'est une méthode qui marche pour du court terme, pas du long terme.

5. Souvent, les étudiant·e·s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils·elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?

E : J'ai du mal à terminer les devoirs parce que je préfère faire un peu autre chose. C'est qu'une fois que j'ai décroché, à moins que j'aie le truc à rendre et que j'aie vraiment quelque chose à prouver à quelqu'un, pour moi-même, c'est rare que je le termine. Malheureusement. Donc ouais, c'est vraiment... Le fait que je termine réellement mon travail dépend de si...

C : Ouais, si tu dois le rendre ou pas quoi. Tu es comme moi, t'as vraiment pas d'autorégulation, c'est fou.

E : Non, très peu. Cela étant, je remarque que si je prends le Concerta, ça va beaucoup mieux pour travailler. J'ai plus de facilité à me forcer à rester sur un truc même si ça me fait chier.

C : Tu as un TDA ?

E : Oui, ça part dans tous les sens de mon cerveau et j'ai énormément de peine à me concentrer sur un seul sujet.

C : En plus, tu as une autre difficulté en fait.

6. La plupart des étudiant·e·s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ?

E : Si vraiment je dois bosser une longue période, genre toute une matinée, toute un après-midi, je préfère aller à l'uni parce qu'il y a moins de distraction avant que tu sois là. Parce qu'on discute. Il faut que je sois dans un endroit où il y a un minimum de distraction. Après, si

c'est vraiment... Si je sais que je dois faire toute la journée ou je sais que de toute façon, il y a un moment où je vais décrocher, je serai trop fatiguée, j'ai besoin de faire autre chose, genre pendant les périodes de révision, parfois j'aime bien rester chez moi où je prends mon médicament le matin. Et comme ça, j'arrive à bosser à peu près jusqu'à 10-11 heures. Et puis après, là je fais une pause jusqu'à genre 14 heures où je fais autre chose aussi. Je me fais à manger, je fais un peu de sport, je vais me balader, je fais du ménage. Et puis l'après-midi, j'arrive à retravailler un petit peu. Mais pour que... Mon téléphone, je dois le mettre en quarantaine. Le téléphone, c'est une énorme distraction et je passe beaucoup trop de temps sur YouTube et Instagram. Donc très peu de régulation.

Et le... pour moi, la difficulté actuellement, c'est que l'université pose moins de cadres que les études obligatoires. Parce que du coup, il y a des profs qui vérifient ce que tu fais, il y a des trucs... Enfin, quand tu es gosse, il y a des gens derrière toi. Et moi, ça me forçait à travailler. Alors qu'ici, t'es très libre. Donc c'est cool, mais en même temps, ça fait que je travaille beaucoup moins. Après, est-ce que c'est parce que je ne suis pas passionnée complètement par ce que je fais et que du coup, j'ai de la difficulté à me forcer ? Ou est-ce que c'est juste que je fonctionne comme ça et puis voilà ? Je ne sais pas.

C : Ok ! Tu as quelque chose à rajouter ?

E : Hum... Non.