

Question : As-salamu 3alaykum wa rahmatu Llahi wa barakatuh, avez-vous des conseils bénéfiques en matière de méthodologie d'apprentissage et de gestion de son temps ?

Réponse : Wa alaykum assalam wa rahmatuLlahi wa barakaatouh, voici quelques modestes conseils en espérant que ce soit bénéfique pour moi et ensuite pour vous.



Tout d'abord la première des choses est **d'invoquer Allah** et d'essayer au mieux de travailler sa **sincérité**.

Ensuite, divisons la réponse en deux partie : **gestion du temps** et **apprentissage**.



- **GESTION DU TEMPS (4 étapes) :**

1. Se déconnecter



Le mieux à faire pour gérer son temps est premièrement de **se déconnecter** de toutes les autres occupations, physiques comme virtuelles (et en particulier virtuelles). Par virtuelles j'entends notamment les réseaux sociaux et autres utilisations des smartphones, qui sont vraiment beaucoup trop chronophages pour nous laisser le loisir de placer un emploi du temps stable. Par physiques j'entends les proches, amis, collègues etc, avec qui il faut impérativement mettre des distances (sans pour autant se montrer asocial ou rompre les liens de parenté).

Chacun saura estimer la **bonne distance** qui lui sera à la fois profitable et non-nocive.

2. Faire une liste

Une fois ceci fait, rien ne vaut la bonne vieille méthode : **mettre tout par écrit**.



Commencez par faire la liste des tâches que vous avez à faire, en les classant par ordre d'importance (utilisez des couleurs !).

En sachant que plus la chose sera importante, plus il faudra lui donner **du temps et de l'attention**. Faites bien le distinguo entre **vos tâches vitales**, vos **objectifs religieux** à **court** et à **long terme**.



Surtout ne vous surchargez pas : au niveau de votre apprentissage, contentez-vous de lister **trois objectifs** à remplir par jour (*exemple* : apprentissage du Qur'ân, de l'arabe et des mutun).

Une tâche annexe telle que de la lecture libre sera bienvenue, pour apaiser l'esprit avec quelque chose d'enrichissant et en profiter pour évoluer dans ses connaissances.



3. Fixer



Ensuite, une fois cette ordre fait, **fixer le temps** qu'on a à donner à chacune de ces tâches.

Si vous êtes étudiant ou travailleur par exemple, comptez les heures libres que vous avez en dehors de votre emploi du temps scolaire/professionnel.

4. Trier



Enfin, **classifier les tâches** en fonction de leur **importance** et de leur **urgence** au premier ou au second plan de votre emploi du temps.



Exemple simple pour un étudiant en science débutant :



► Choses vitales : (12 heures)



- Obligations religieuses : **premier plan**, 2 heures en tout.



- Sommeil : **second plan**, 7 heures/nuit minimum.



- Hygiène de vie (douche/ménage + 3 repas) : **troisième plan**, 2 heures en tout.



- Loisirs (amis, promenades, RS) **quatrième plan**, : 1 heure.

(Le sommeil est inclut dans les choses vitales car c'est un des éléments les plus importants : pour être productif, il **FAUT** dormir. N'hésitez pas à prendre du temps pour faire des siestes également).



► Apprentissage : (4 heures)



- Apprentissage du Qur'ân : **premier plan**. 2 heures : 1 heure d'apprentissage (de préférence le matin), 1 heure de révision (de préférence en fin de journée ou le soir)



- Apprentissage de l'arabe : **second plan**. 1 heure. (milieu de journée)



- Apprentissage/étude des mutūn (épîtres de science) : **troisième plan** (2 mutūn maximum, à alterner chaque jour), 30 minutes. (après-midi)



- Lecture libre : **quatrième plan**, 30 minutes. (après-midi)

Reste : 8 heures, soit une journée de cours/travail.

Exemple d'emploi du temps type sur une journée :

		
01 h	Sommeil	
02 h	Sommeil	
03 h	Sommeil	
04 h	Sommeil	
05 h		Apprentissage Qur'ān
06 h	Fajr / Petit déjeuner	
07 h	Loisirs	
08 h	Ménage / Douche	
09 h	Travail	
10 h	Travail	
11 h	Travail	
12 h	Déjeuner / Dhohr	
13 h	Travail	
14 h	Travail	
15 h	Asr / Travail	
16 h	Travail	
17 h	Travail / Maghreb	
18 h		Révision Qur'ān
19 h	Icha	Apprentissage mutūn
20 h		Apprentissage arabe
21h	Dîner	Lecture libre
22 h	Sommeil	
23h	Sommeil	
00h	Sommeil	

Premier plan

Second plan

Troisième plan

Quatrième plan



Les heures sont évidemment à dispatcher dans la journée. Faites bien attention à utiliser **TOUT** votre temps libre, en particulier le « temps perdu » : celui qu'on passe dans les transports, à faire le ménage ou à faire les courses ; temps qui sera idéal pour les activités nécessitant peu d'attention comme l'apprentissage du vocabulaire.



N'hésitez pas aussi à combiner les occupations pour avoir des actes méritoires, exemple : la révision de Qur'ân peut très bien s'effectuer lors de prières surrogatoires après le 'Ichâ.

Si vous avez des jours totalement libres comme le week-end, surtout conservez le **même programme** ! Utilisez le temps qui reste pour :



- 1) Vous **reposer**
- 2) **Réviser** tout ce que vous avez appris dans la semaine
- 3) Pour les **activités annexes** : lire, étudier des matières profanes ou des sujets d'actualité, ou pour faire des adorations que vous n'avez pas l'habitude de faire, visiter vos liens de parentés, prendre part à des activités associatives etc.



Mais ne tombez pas dans l'autre extrême qui est de **tout délaissé** et de **vous croire en vacances** !



***Note :** pour les matières religieuses, l'idéal serait de se contenter uniquement du Qur'ân jusqu'à le finir, néanmoins comme je sais que c'est la réalité de très peu en France qui voient ça davantage comme une frustration que comme une éducation, je ne le mentionne pas ici.*



• APPRENTISSAGE (5 étapes) :



1. Répétition

Lorsqu'il s'agit de la mémorisation, beaucoup recherchent des méthodes miracles : on voit de plus en plus sur les réseaux sociaux ou les plateformes tels que YouTube (que ce soit du côté francophone ou arabophone) des techniques prétendues extraordinaires d'apprentissage quasi instantané, ou des formations pour booster sa mémorisation.

En vérité, au risque d'en décevoir certains, **il n'y a pas de secret** : l'apprentissage repose sur la **répétition**. Et à moins d'avoir un don accordé par Allah, **la solution miracle n'existe pas**. Stoppez donc vos recherches superflues, désinscrivez-vous de ces formations farfelues et **répétez**.



2. Cadre

Une fois cet élément compris, notre objectif sera de faire en sorte de pouvoir accomplir cette répétition dans le **meilleur des cadres** : choisir un endroit **calme, isolé, le plus petit possible** (une petite pièce plutôt qu'un grand salon ou un jardin).



L'**erreur** de beaucoup est d'aller dans des endroits comme des parcs ou des jardins pour apprendre : c'est totalement **contre-productif** : l'activité des gens, la nature vivante, la faune et la flore empêcheront le cerveau de se focaliser sur son apprentissage. Les jardins et autres endroits vivants seront à privilégier pour la révision (comme l'indique Al-Khaṭīb Al-Baghdādī notamment).

3. Séparation

Quand le bon cadre est trouvé, la solution est de **séparer ce qu'on veut apprendre en plusieurs parties**. Lorsque le Qur'ān a été révélé au Prophète ﷺ, il a été révélé par parties, notamment pour que son apprentissage soit plus facile et plus ferme dans le cœur (« Nous l'avons révélé ainsi pour raffermir ton cœur », sourate 25 verset 32. Selon Al-Baghawī, raffermir ici désigne l'apprentissage).



Cette méthode coranique doit être donc **suivie** : divisez ce que vous avez à apprendre en parties, et planifiez l'apprentissage sur le long terme (exemple : un livre de 30 pages, une demi-page par jour, deux mois).

4. Objectifs réalisables et agréables



Enfin, commencer par des **objectifs réalisables** et avancer **petit à petit** : s'il s'agit du Qur'ān par exemple, ne pensez pas pouvoir apprendre deux pages par jour en toute simplicité. Même si au moment de la lecture elles vous semblent maîtrisées, elles s'en iront aussitôt. Commencer (si débutant) par une **moitié de page maximum**, jusqu'à que le rythme soit maîtrisé. Ensuite évoluer.

Surtout, le mot d'ordre est : faites de l'apprentissage un **plaisir agréable**, pas une **punition détestable**. Le meilleur moyen de vous dégoûter et d'abandonner tous vos efforts est de vous tuer à la tâche jusqu'à écoeurement. Ce n'est pas cela que d'apprendre. Allez-y doucement, ne vous attendez pas à devenir l'imam Nāfi' ou Sībāwayh en une semaine.

Pensez aux **récompenses** que vous aurez pour le chemin que vous empruntez (n'hésitez pas à coller des *post-it* avec des aḥādīth sur vos livres, vos murs etc) et à chaque palier atteint faites-vous des cadeaux ou organisez un dîner entre amis, pour vous motiver (exemple : fin du premier ḥizb ou de votre premier épître).



Conseil particulier pour apprendre l'arabe : plutôt que de mémoriser des fiches de vocabulaire selon la légendaire méthode scolaire « bête et méchante », qui est parfois intéressante mais pas dans ce contexte, n'hésitez pas à vous faire des **jeux personnels** pour mieux retenir, comme de noter sur une étiquette sur tous les objets de votre maison leur nom en arabe, de vous entraîner à faire vos courses en arabe. N'hésitez pas non plus à faire le pas de parler, de discuter en arabe avec votre entourage arabophone : ne soyez pas timide ! C'est en se trompant qu'on apprend.

5. Moyens

La clé de tout ça est également de s'entourer de **bons outils**, ou plutôt des bons moyens.

Par exemple, des **écouteurs** et la matière à apprendre sous forme d'audio, un **cahier** toujours à portée de main pour noter les choses à retenir (nouveau vocabulaire, verset difficile à retenir), mais surtout et avant tout d'un **ami motivé, d'une bonne compagnie** qui nous aidera à apprendre et à réviser, malheureusement c'est le point le plus dur de tout le programme : moi-même je ne l'ai jusqu'à maintenant jamais trouvée !



6. Constance et fermeté

Pour finir, un tel programme ne pourrait être maintenu et conservé sans un minimum de fermeté. Sachez que vous évoluez par défaut dans un **milieu hostile** : votre entourage n'a pas forcément les mêmes préoccupations ou objectifs que vous, ni ne peut les comprendre comme il faudrait. De même, votre **ego** tend naturellement vers l'oisiveté et la distraction, et répugne l'effort et la difficulté. Ainsi, si vous ne vous montrez pas un minimum ferme envers l'un comme l'autre, vous aurez tôt fait d'abandonner ces résolutions aussi vite que vous les avez prises, à la moindre invitation à déjeuner d'un ami, ou à la moindre notification de la nouvelle série-télé en vogue de votre application préférée.

Mais sachez que l'on n'a rien sans rien, et que celui qui vise les hauts degrés ne peut le faire sans un minimum de sacrifice. Le Messager ﷺ ne dit-il pas : « Le Paradis est pavé de difficultés, et l'Enfer est pavé de désirs » (Muslim, n°2822) ?

À vous donc de voir le degré qui vous satisfait : la **médiocrité facile**, ou l'**ambition difficile**.

Si vous préférez les **honneurs de l'ambition** à la **navrante médiocrité**, il faudra donc être strict et sévère, et se cramponner à cet engagement envers vous même, coûte que coûte.

وَمَا نَيْلُ الْمَطَالِبِ بِالتَّمَنِّيِ ❁❁ وَلَكِنْ تُؤْخَذُ الدُّنْيَا غِلَاظًا
وَمَا اسْتَعَصَى عَلَى قَوْمٍ مَنَالٌ ❁❁ إِذَا الْإِقْدَامُ كَانَ لَهُمْ رِكَابًا

*On ne peut accéder aux honneurs en rêvant
Le bonheur ici-bas s'obtient en combattant
Et rien n'est impossible pour le vaillant sage
Tant qu'il prend comme allié la trempe et le courage*

Puisse Allah nous faire profiter de ces conseils.

La majorité des choses évoquées ici sont des **appréciations personnelles**, à chacun de les adapter comme il l'entend et surtout comme il lui convient.



dinulqayyima

Allah sait mieux.
Mohamed Nadhir
le 20 décembre 2018
complété le 20 février 2019