**REPUBLIQUE DU CAMEROUN REPUBLIC OF CAMEROON**

Paix- Travail- Patrie Peace- Work- Fatherland

**--------**   **---------**

**UNIVERSITE DE DOUALA UNIVERSITY OF DOUALA**

**-------------- --------------**

FACULTY OF LETTERS AND FACULTE DES LETRES ET

SOCIAL SCIENCES SCIENCES HUMAINES

**--------------**  **--------------**

**DEPARTEMENT DE SOCIOLOGIE**

**INTRODUCTION À LA**

**SOCIOLOGIE URBAINE ET RURALE**

**Année académique 2018/2019**

**MBALLA ELANGA Edmond VII-PhD**

**Chargé de Cours**

**Tel : 6 77 82 11 90 (SMS, appels, WhatsApp)**

**Introduction générale et Objectifs du cours**

Le cours est un cours d’initiation à la sociologie urbaine et à la sociologie rurale. Il a pour objectif général d’introduire les participants (étudiants) à l’analyse sociologique (analyse critique) de la ville et du monde rural en insistant sur les processus d’urbanisation, d’une part, et les processus de développement du monde rural, d’autre part. Les problématiques abordées tout au long du cours ont pour objectifs spécifiques de permettre aux étudiants de :

* Développer une compréhension de ces deux champs de la sociologie et de leur évolution théorique et empirique ;
* De se familiariser avec divers aspects de la réalité sociale urbaine et rurale ;
* D’analyser les divers phénomènes économiques, sociaux, politiques et culturels des villes et du monde rural;
* D’étudier les enjeux de l’urbanisation des pays africains ;
* De faire une brève analyse socio-historique de la ville de Douala ;
* Etc.

**Mots clés :** Sociologie urbaine, Sociologie rurale, urbanisation, Ville, Monde paysan

**Plan du cours**

**Introduction générale**

**Partie A : Sociologie Urbaine**

**Introduction**

1. Problématique générale du cours
2. Objectifs du cours

**Chapitre 1 : Questions préliminaires**

1. Définitions des concepts opératoires

* Ville
* Sociologie urbaine
* Urbanisation
* Urbanisme

1. Les méthodes en sociologie urbaine

**Chapitre 2 : Naissance de la sociologie urbaine (1)**

1. Enquêtes du XIXème siècle sur la condition ouvrière dans les villes
2. Etude sur la morphologie sociale (E. Durkheim)
3. Etude sur le rapport entre modernité et mutation urbaine (Georges Simmel)

**Chapitre 3 : Naissance de la sociologie urbaine (2) :** L'Ecole de Chicago

1. 1er Ecole de Chicago
2. 2ième Ecole de Chicago
3. 3ième Ecole de Chicago

**Chapitre 4 : La ségrégation urbaine**

1. Définition
2. Aspects de la ségrégation urbaine
3. Processus ségrégatifs

**Conclusion**

**Partie B : Sociologie Rurale**

**Introduction**

1. Problématique générale du cours
2. Objectifs du cours

* Objectif général
* Objectifs spécifiques

**Chapitre 1 : Questions préliminaires**

1. Définitions opératoires

* Les concepts «  monde rural » et « campagne »
* Sociologie surale
* Paysan

1. Les méthodes en sociologie rurale

**Chapitre 2 : Naissance de la sociologie rurale**

1. Les pères fondateurs : l’émergence de la sociologie rurale
2. Les champs de la sociologie rurale
3. Les sociologues ruralistes camerounais

**Chapitre 3 : La Dynamique en milieu rural**

1. Le monde rural
2. L’éveil du monde rural
3. Les antagonismes en milieu rural
4. L’apport de la femme en milieu rural (dans l’économie rurale)

**Conclusion**

**Conclusion générale**

**Le cours et orientation pour les TPE**

Les étudiants bénéficieront d’une séance de cours hebdomadaire de **2h** suivant l’emploi de temps. La présence au cours est indispensable, les explications de l’enseignant et les échanges entre étudiants, d’une part, et entre l’enseignant et les étudiants, d’autre part, constituant l’essentiel (au sens d’indispensable) du cours. Un ensemble de documents sera mis en ligne dans le blog de l’enseignant : <http://mballaelanga.canalblog.com/>. Ceux-ci pourront être consultés pour ce qui est des travaux personnels.

**Modes évaluation**

* Le travail personnel de l’étudiant (TPE) ;
* Les travaux dirigés (TD) ;
* Le devoir sur table (DST) ;
* L’examen de fin de semestre (EX).

**Thèmes des travaux dirigés (non exhaustifs)**

**Thème 1** : **Douala : Approche socio-historique** (Une brève histoire de la ville de Douala ; Les populations (peuplement) ; La culture ; L’économie)

**Thème 2**: Historique des villes (Naissance des villes)

**Thème 3 :** Production en milieu rural et genre.

**Thème 4 :** Activités paysannes et système néolibéral.

**Thème 5 :** Campagnes et villes au Cameroun.

**Thème 6 :** Le désordre urbain : causes et manifestations

**Partie A : Sociologie Urbaine**

**Introduction**

1. **Problématique générale du Cours**

L’humanité a franchi un camp historique en 2007. Pour la première fois dans l’histoire, la population urbaine, selon la Banque mondiale, a dépassé celle des campagnes. En 2014, selon le Département des affaires économiques et sociales de l’ONU, 54% de la population mondiale vivait dans les zones urbaines, une proportion qui devrait passer à 66% en 2050. Les villes du Sud absorberont quelque 90% de cette explosion démographique. Au Cameroun, la réalisation de trois recensements généraux de la population (1976, 1987, 2005) montre l’augmentation du taux de la population urbaine. Ainsi de 1976 à 2005, la population urbaine du Cameroun est passée de 2 184 242 habitants à 3 968 919 habitants en 1987, puis à 8 514 938 habitants en 2005. Il se dégage que l’effectif de la population urbaine a été multiplié par 3,9 entre 1976 et 2005 mettant en évidence un dynamisme urbain très fort. Du point de vue de l’étude de la population, le phénomène le plus important des dernières décennies est donc l’accroissement rapide de la population urbaine dans tous les pays du monde.

Le phénomène d’urbanisation est certes universel, mais il est aujourd’hui plus spectaculaire dans les pays en voie de développement comme ceux d’Afrique subsaharienne. Il y est beaucoup plus récent, parce que les processus d’accroissement massif des populations urbaines sont issus de la révolution industrielle et se sont développés d’abord dans les pays où elle s’est produite (pays industrialisés). En revanche, dans les pays en voie de développement, l’urbanisation est un phénomène plus directement démographique, en ce sens qu’elle résulte de l’afflux de populations que la campagne ne peut plus nourrir dans les conditions techniques et sociales actuelles, d’une part, et de la fécondité abondante observée dans les villes africaines, d’autre part. Au Cameroun, selon le milieu de résidence, la population urbaine en 2010 était de 10 091 172 habitants contre une population rurale de 9 314 928 habitants, soit un taux d’urbanisation estimé à 52%.

La question urbaine, dans toutes ses dimensions, apparaît donc aujourd’hui être un défi pour les pays africains. En effet, la croissance des inégalités et de la pauvreté urbaines résulte d’un modèle d’ « urbanisation sans développement » induit par les ajustements structurels et le « tout-au-marché ». Traits particuliers de cette inflation urbaine : la croissance vertigineuse des bidonvilles, terreaux de production et de reproduction de la misère. La fracture « villes-campagnes » s’est transportée au cœur de la cité, faisant voler en éclat le lien supposé mécanique entre urbanisation, croissance et développement. (Alternatives sud, 2007). Pour **Fantu Cheru** (Alternatives sud, 2007), historiquement, les villes ont toujours joué un rôle central dans le développement des pays. Elles sont de puissants moteurs de croissance, parfois plus puissants encore que les économies nationales. Ce sont également d’importants centres d’innovation, du fait qu’elles abritent les forces qui commandent ou orientent le développement des nations. Au cours des trente dernières années, les surplus économiques dégagés grâce à la croissance ont permis d’augmenter la productivité dans de nombreux pays, mais aussi d’y accomplir de multiples progrès dans le domaine de l’alphabétisation, de la santé et de l’espérance de vie. Mais, aujourd’hui on peut observer deux processus distincts : une urbanisation avec développement et une urbanisation sans développement (ou développement limité).

Le **1er** a lieu lorsque la croissance économique nationale et le développement se produisent au même moment. Le développement renvoyant ici l’évolution vers un stade de vie plus avancé : amélioration des conditions de vie des populations. Le **2ième** se produit lorsque la croissance économique nationale et le développement sont tous deux incapables de répondre aux besoins d’une population grandissante. Cette forme d’urbanisation s’observe surtout en Afrique subsaharienne, une partie d’Asie et d’Amérique latine. Ses caractéristiques : - Absence d’une politique nationale de planification économique et spatiale ; - la rareté de villes intermédiaires ; - un exode rural massif ; - insuffisance des infrastructures routières, de loisirs, éducatives, etc.

En Afrique subsaharienne, la croissance rapide des villes n’a pas été accompagnée des bienfaits apportés dans les villes occidentales par ces processus de croissance accélérée. On assiste à une urbanisation inégale dans les plupart des villes d’Afrique subsaharienne. Une urbanisation « entre-deux » ou encore une « ruralisation » des villes. Si certains quartiers de ces villes disposent d’un mobilier urbain acceptable, une voirie aménagée, des systèmes d’évacuation des eaux usées, etc. d’autres en sont totalement dépourvus au point où il est devenu pertinent de s’interroger sur le sens du concept « habiter une ville » (Douala par exemple) ? Qu’est ce qui détermine la citadinité d’un individu? La ville est-elle une question de lieu de résidence ou d’accès à des infrastructures ? En outre, la brève analyse ci-dessus met en lumière les enjeux de l’urbanisation des villes d’Afrique subsaharienne. Ces villes, au regard de leur état (extrême pauvreté des masses urbaines et inadéquation entre les équipements et les populations), sont-elles une « chance » ou un « danger » pour les pays africains ? Quelles est la place des jeunes dans ces villes ? Comment imaginer une urbanisation qui n’accorde aucune place aux loisirs ? Dans les villes de Yaoundé et Douala, par exemple, les terrains de sport, les salles de jeux, les piscines municipales, les bibliothèques, etc. sont inexistants. Nous pourrions multiplier à profusion ces questions. Elles dénotent toutes d’une même réalité : les villes d’Afrique subsaharienne posent un vrai défi aux pouvoirs politiques. De même qu’elles peuvent constituer un moteur de développement pour ces pays, de même elles sont susceptibles de plomber les efforts de développement et plonger les pays dans de violentes crises sociopolitiques.

**Bibliographie indicative**

* **Alternatives Sud**, 2007,*Explosion urbaine et mondialisation,* Centre Tricontinental.
* **Brunel, Sylvie,** 2014, *L'Afrique est-elle si bien partie ?* Paris, Edition Sciences Humaines
* **Balandier, Georges**, 1985, *Sociologie des Brazzavilles noires*, Paris, PFNSP. Cet auteur, à travers une analyse dualiste et dynamiste, montre à partir des *Brazzavilles noires*, l’ambiguïté de la ville africaine. Celle-ci est à la fois un lieu de conflits de modèles, de vulnérabilité des agencements et des équilibres sociaux.
* **Chalas, Y**., 2000, *L’invention de la ville*, Paris, Anthropos, 199p.
* **Coquery-Vidrovitch, C**., 1993, *Histoire des villes d´Afrique noire : Des origines à la colonisation*,Paris, Albin Michel, 412p.
* **Djouda Feudjio, Yves B. Mballa Elanga Edmond VII**, 2015, « Habitat urbain et pratiques de déguerpissement à Yaoundé : une sociologie des rapports de force entre acteurs institutionnels et déguerpis » in *Revue hautes terres, Repenser l’habitat sous les tropiques*. *Le défi du logement entre crises identitaires, «modernité» et conflits territoriaux*, n*° 5, vol. 1-2,* p.157-178.
* **Ela Jean-Marc**, 1983, *La ville en Afrique noire*, Paris, Karthala, 1983. L’auteur insiste sur l’historique, l’avènement de la ville en Afrique noire et surtout sur ce qu’il appelle la « villagisation » stratégique des villes.
* **Ela, J-M.,** 1994, *Afrique. Irruption des pauvres. Société contre ingérence, pouvoir et argent,* Paris, L’Harmattan, 266p*.*
* **Ela, Jean-Marc** 1998, *Innovations sociales et renaissance de l’Afrique noire. Les défis du « monde d’en bas »*, Paris, L’Harmattan, 422p.
* **Ela, Jean-Marc** 1999, « Vers une économie politique des conflits au ras du sol ». IN *Afrique et développement*, CODESRIA, XXIV, 3 &4, 103-133.
* **Ellis, S. & Faure**, Y-A (Eds), 1995, *Entreprises et entrepreneurs africains*, Paris, Karthala-Orstom, 624p.
* **Grafmeyer, Yves,** 1994, *Sociologie urbaine*, Paris, Nathan, coll. « 128 ».
* **Maïte, C.,** 1996, « Sociologie et ethnologie urbaine » in *Sociologues en ville,* Paris, L’Harmattan, pp.85-89.
* **Pinçon, M., et Pinçon-Charlot, M**., 2006, « L’espace urbain comme expression symbolique de l’espace social » in *Sociologues en ville*, Paris, l’Harmattan, pp. 155-160.
* **KENGNE FODOUOP**, 1991, *Les petits métiers de rue et l’emploi. Le cas de Yaoundé*, Yaoundé, Sopecam, 163p.
* **Kengne Fodouop,** 1996, Le secteur informel, un antidote contre la crise en Afrique Sub-saharienne ? *Revue de géographie du Cameroun*, 2, p.p.1-13.
* **Warnier, J.P.,** 1993, *L’esprit d’entreprise au Cameroun*, Paris, Karthala, 312p
* **Mendras,** Sociologie de la campagne française, Paris, PUF, « Que sais-je ? », 1959 (réédité)
* **Mendras**, La fin des paysans, Paris, SEDEIS, 1967 ; A. Colin, 1970
* **Mendras**, Éléments de sociologie, Paris, Armand Colin, coll. « U », 1967.
* **Mendras**, Les sociétés paysannes, Paris, Armand Colin, coll. « U » ; réédition, Paris, Gallimard, coll. « Folio histoire », 1995.

***Quelques « petits » conseils***

1. **Triez vos activités.** Les activités *A* sont celles que vous devriez entreprendre en premier : elles sont urgentes et importantes ; les *B* sont importantes mais pas urgentes ; les *C*, urgentes mais pas importantes ; les *D*, ni urgentes ni importantes.
2. **Ne négligez pas le planning.** Si vous ne faites pas de planning (faute de temps), vous risquez de perdre par la suite un temps précieux, qu'un bon planning aurait permis d'économiser. N'oubliez pas qu’à l’université les étudiants sans but sont utilisés par ceux qui en ont un.
3. **Devant toute tâche, commencez « petit »** en sélectionnant un projet qui vous assure un aboutissement dans un délai raisonnable. Accroissez ensuite progressivement la difficulté. On n'allume pas un feu avec de grosses bûches, mais avec du petit bois.
4. **Ne vous laissez pas démoraliser** par l' « effet Zeigarnik », en vertu duquel on se rappelle beaucoup mieux les tâches interrompues ou non accomplies que celles menées à bien. Le souvenir des projets que vous ne trouvez plus le temps de terminer vous poursuit beaucoup plus que celui des projets réalisés et vous culpabilise.
5. **N'attendez donc jamais les retardataires.** En attendant les retardataires avant de commencer un exposé ou une séance de révision, vous récompensez ceux-ci et pénalisez les personnes ponctuelles. La prochaine fois, ceux qui étaient à l'heure seront en retard, et les autres le seront encore plus.
6. **« Notre vie se passe à manquer de temps pour réaliser nos idées et à manquer d'idées pour employer notre temps ».**

**3 lois à connaître :**

1. **Une loi biologique :** en vingt-quatre heures, l'activité humaine subit toutes sortes de fluctuations et le rendement du travail varie à certaines heures de la journée : performances intellectuelles maximales jusqu'à midi, puis déclin jusqu'à 16h environ et remontée ensuite, avec un nouveau maximum entre 17 et 21h.
2. **La loi de Parkinson :** plus on dispose de temps pour accomplir un travail, plus ce travail prend précisément du temps. Lorsqu'il n'y a pas de limite de temps, on a tendance à « traîner », voire même, parfois, à ne pas achever le travail en question. Au pire, on le bâcle. Ce sont souvent les personnes qui n'ont rien à faire qui se noient facilement dans un verre où il n y a même pas d'eau.
3. **La loi de Cervantès :** *Par la rue « tout à l'heure » on arrive à la maison « jamais ».* Ce qui fatigue, ce n'est pas le travail, mais plutôt ce qu'on aurait dû faire, qu'on n'a pas fait, et qui nous tourmente alors sous forme d'une vague et sourde inquiétude qui affaiblit notre énergie... En d'autres termes : lorsque tu dois faire un exposé et qu'en même temps tu te mets à penser à la dissertation pour laquelle tu as attendu la dernière minute, tu finis par gâcher l’exposé et la dissertation.

**4 règles à observer**

1. Ne faire qu'une tâche à la fois et ne penser à rien d'autre pendant son exécution.
2. Ne pas quitter une tâche avant de l'avoir terminée. (si on t'envoie chercher le pain alors que tu es en pleine rédaction, par exemple, ne réponds surtout pas : je finis ma phrase et j’y vais. Au contraire : arrête-toi en plein milieu de la phrase, tu verras avec quelle facilité tu retrouveras le fil de ton raisonnement).
3. Ne jamais remettre à demain ce qu'on peut faire le jour même et respecter scrupuleusement les temps qu'on s'est fixés pour chaque chose : si tu as décidé de faire une demi-heure de *sociologie du développement* et trois-quarts d'heure de *sociologie de la déviance* tu arrêtes de faire la sociologie du développement au bout d'une demi-heure même si tu n'as pas tout appris, mais tu continues à faire la *sociologie de la déviance* même si tu as fini ta leçon au bout de vingt minutes.
4. Ne jamais perdre quelques minutes qui se présentent sous prétexte que ce n'est pas la peine de commencer un travail qu'on n'aura pas le temps de finir. *Une conclusion logique :* **établir sa feuille de journée chaque soir.**

* **Les matinées** sont des moments privilégiés. Il faut donc les réserver, si on n'a pas de cours, au travail créatif et créateur (dissertations, exposé, etc.)
* **Les débuts d'après-midi** sont des moments moins propices à la concentration mentale ; il faut les consacrer au sport ou à la « besogne » (rangement, classement, internet, mise au propre des notes, découpage des revues, etc.)
* **Les fins d'après-midi** sont à nouveau des moments privilégiés à réserver aux devoirs, à l'apprentissage des leçons, aux révisions...
* **Après dîner** ne pas entreprendre de travail difficile et, immédiatement avant le coucher, établir la feuille de journée du lendemain, préparer ses affaires et revoir ses leçons (le travail du subconscient les fixera définitivement pendant votre sommeil, à votre insu).
* **Les temps morts** (battements d'une demi-heure, transports, etc.) peuvent représenter parfois plusieurs heures par jour. Ils seront donc utilisés pour des choses qui peuvent être interrompues (apprentissage du vocabulaire, des noms de sociologues, etc.)
* **Les nuits** sont réservées au sommeil, même et surtout avant les contrôles ou les examens. Le travail nocturne n'est jamais efficace car il intervient au moment où le sang est empoisonné par l'accumulation des déchets d'assimilation de la journée. Le temps nécessaire à la « lessive » ou au renouvellement des neurones est de 10 heures jusqu'à 13 ans, 9 heures de 14 à 17 ans, et de 8 heures au-delà. Il faut donc absolument fixer l'heure du coucher en fonction de celle du réveil plutôt qu'en fonction de la fin des émissions de télévision, par exemple.

1. **Trois règles de base**
2. **Pas de honte à noter et même à beaucoup noter**

Certains hésitent à prendre des notes, par fausse pudeur, par respect humain ou par simple paresse. Ils ont tort car : les notes soulagent le cerveau, les notes développent l’esprit de synthèse, les notes évitent la dispersion mentale, les notes permettent de capter le renseignement, le mot, l'inspiration qui passe sans autre travail que de les saisir au vol. Il faut donc prendre des notes partout : au cours d'un entretien, devant la télévision, au téléphone, etc.

1. **Le papier n'a qu'un côté**.

Seul le recto des feuilles doit être utilisé. Ce n'est ni du gaspillage, ni un refus de faire des économies : il vaut mieux économiser le temps que le papier. Cela permet : d’embrasser d’un seul coup d’œil l’ensemble d’un cours, de mieux voir le plan, de découper et coller sans avoir à sacrifier un verso, de ne rien oublier. C'est ainsi que sur un cahier, pour ceux des étudiants qui utilisent les cahiers, on note les cours sur les pages de droite, les gauches étant réservées pour les compléments (noms d’auteurs, définitions, extraits de lecture, etc.)

1. **Le papier n'a qu'un format**

Quelle utilité dans un combat, si on a des obus de différentes tailles non conformes au calibre ? Il faut donc adopter un format une fois pour toutes.

1. **Trois sortes de notes**
2. **Les notes de cours**

Dans les jours qui précèdent le cours, on doit essayer de se documenter sur ce qui va être dit (revoir le plan du cours) et s'accorder un temps pour faire le point de ses connaissances ; c'est en quelque sorte la mise en appétit.

Dans les minutes qui précèdent, on prépare les munitions (feuilles, stylos, etc.) ; on prévoit sur les feuilles une colonne pour les « ? » (Idées obscures) ou les « \* » (points forts) ; on prévoit en bas de la feuille une marge pour les références bibliographiques, les compléments, les réflexions personnelles ; et on veille surtout à bien référencer les feuilles (n°, date, nom du cours, nom de l’enseignant, etc.)

Pendant le cours, il ne faut surtout pas relâcher son attention, surtout vers la fin du cours : si les professeurs sont mal organisés, ils entassent la moitié de leur sujet dans les cinq ou dix dernières minutes de leur exposé. Il faut donc noter les condensés finaux le plus vite possible et rester à sa place quelques minutes de plus après le cours, pour écrire ce dont on se souvient encore. Sortir de l’amphi avant l’enseignant est donc non justifié.

Il faut aussi s'imprégner du plan du professeur. Profiter aussi des temps morts, des interruptions ou des digressions pour se relire et vérifier sa propre  « cohésion ». L’étudiant intelligent et malin exploite les moments de chahut ou de trouble pour relire ses notes.

Il faut enfin, aérer ses notes (lignes sautées, alinéas, paragraphes alignés, etc.) et dégager l'essentiel et le significatif. Supprimer donc les redondances et utiliser les abréviations. Quand on prend des notes, il faut fuir le mot-à-mot et rechercher plutôt les mots-clefs. Il faut enfin, noter directement au net (on ne note pas au brouillon pour recopier ensuite).

Après le cours, en cas d'incompréhension partielle ou totale, il ne faut pas hésiter à poser des questions, et sans attendre, évidemment.

1. **Les notes de lecture**

Si le livre vous appartient, n'hésitez pas à l'annoter au crayon et utilisez les marges pour marquer d'un trait vertical les paragraphes intéressants, d'un double trait les idées charnières ; soulignez les mots-clés. Si le livre ne vous appartient pas, prenez toutes ces notes sur des fiches séparées, sans oublier de référencer vos fiches : titre, date, auteur, utilisations possibles, etc.

1. **Les notes occasionnelles**

Ce sont celles qui sont captées spontanément, tout au long de la journée (émissions de télé ou de radio, conversations téléphoniques, visites, etc.). Utilisez un agenda planning et n'hésitez pas à y reporter à la suite les uns des autres, tous les évènements de votre journée. Pourquoi ne pas tenir son propre journal intime ? C'est une façon agréable de garder les traces de votre utilisation du temps qui passe (et sa relecture est souvent un moment « délicieux »).

1. **Le travail**

On peut considérer les examens comme un sport inséparable et associé au système méritocratique des études. Et si l'on observe l'histoire universelle on remarque qu'on n'a jamais expérimenté que trois moyens d'accéder aux responsabilités et/ou aux emplois : l'argent, le piston ou les réseaux et l'examen. A bien y réfléchir, ce dernier est le mode de recrutement le plus équitable. Un examen, comme un concours, d'ailleurs, se prépare longtemps à l'avance.

S'il faut en croire Voltaire, le succès dépend de trois facteurs : le talent, le travail et la chance. La chance étant par nature très aléatoire et le talent plus ou moins héréditaire, le seul facteur sur lequel on puisse agir est le travail. Un travail intense et bien organisé permet souvent de compenser l'absence de chance et le manque de talent. C'est pour cela qu'il convient tout au long de l'année, de travailler.

En fait, fondamentalement, on peut considérer un examen comme étant ce que les économistes appellent *« un exercice de maximisation de la satisfaction sous contrainte »* : il s'agit pour un individu de couvrir un programme donné dans un délai donné, la contrainte de temps étant essentielle et l'aptitude à tenir le rythme éminemment stratégique.

La préparation d'un examen comporte aussi l'entraînement concret aux épreuves : exercice en grandeur réelle, contrôles continus, et leur pendant indissociable : annales corrigées permettant de s'entraîner seul et d'acquérir les bons réflexes, d'assimiler la bonne démarche, ou encore d'adopter les bonnes formules à appliquer à chaque étape.

1. **La régularité du rythme**

***Fuir les causes de dispersion***: les cinés trop fréquents, les sorties avec les copains, les invitations à prendre un verre, les rencontres sportives rituelles, etc., tout ceci perturbe l'emploi du temps et nécessite de dégager à chaque fois des pages de remplacement pour les périodes de révisions qui ont été victimes de cette dispersion.

C'est dans ces périodes qu'on observe des baisses de tonus et un processus de « dérive mentale » qui se traduit par une sensation complexe : un mélange de dispersion mentale, de lassitude générale et d'agitation stérile, qui ne permet plus de se concentrer sur quoi que ce soit.

Cette paralysie de la concentration présente, en plus de tout, le difficile aspect d'augmenter au fur et à mesure que les échéances approchent et de précipiter avec elle le sentiment d'angoisse d'échouer.

***Stimuler ses motivations***: en se représentant, quasiment chaque jour les « avantages » de la réussite espérée : achèvement des études, accès à des vocations particulières, vacances l'esprit libre, et surtout penser à se reposer...

***Intégrer un groupe de travail***: en veillant bien à ce qu'il soit composé d'amis ou d’étudiants sérieux. La confiance mutuelle doit être totale et l'amitié forcément compatible avec la qualité du travail attendu.

1. **Préparer l’écrit**

***L'écrit se prépare tout au long de l'année :*** il est recommandé de s'entraîner à bien calibrer son devoir en fonction du temps de l'épreuve sans sacrifier, bien au contraire, la clarté et la « fluidité » du style.

***Tenir un carnet*** pour y noter en cours d'année les mots à l'orthographe difficile, les termes qui enrichissent votre vocabulaire, les expressions bien « tournées », voire les citations rencontrées ici ou là.

***Conserver toutes les copies corrigées*** et noter sur une feuille récapitulative, les types de reproches ou les suggestions d'amélioration qui vous y sont adressées par les correcteurs. Ces copies pourraient aussi vous servir en cas de non publication de certaines de vos notes, au moment de la rédaction des requêtes.

***Soigner l'écriture et la présentation* :** on montre ainsi de l'empathie pour le correcteur qui lit. Ne pas oublier qu'il s'agit d'une personne elle-même fatiguée par le nombre de copies à lire, dans un délai réduit. Sans parler de la longueur de certaines copies, de celles qui sont indéchiffrables, qui indisposent et font perdre du temps, alors qu'il s'agit de savoir si l'essentiel est compris et exposé logiquement, avec un plan clair et des exemples pertinents.

***Montrer son bon sens* :** contrairement aux idées reçues, un correcteur préfère toujours laqualité à la quantité (on ne note pas au poids), le bon sens à l'érudition (des connaissances mal assimilées ne conduisent qu'à des contresens), les exemples aux citations (l'accumulations de citations mal reliées au sujet est très dommageable) et la logique à l'originalité (on ne juge pas sur les opinions mais sur la démarche intellectuelle : toutes les idées sont recevables à condition d'être appuyées par une démonstration cohérente et de rester dans les bornes du bon sens ; on peut bâtir un excellent devoir avec des idées simples mais logiquement organisées).

1. **Pendant l'examen**

Eviter de prime abord les trois catégories suivantes :

**Les papillons :** Ceux qui arrivent au dernier moment, essayent le premier sujet puis passent au second, qui s'agitent, regardent sans cesse autour d'eux, cherchent l'inspiration dans les murs, le plafond ou les visages de leurs voisins et des surveillants de salle, rendent avant la fin de l'épreuve une feuille hâtivement rédigée.

**Les rhinocéros :** Ceux qui, sitôt les sujets distribués, foncent tête baissée, grattent du papier furieusement sans jamais dételer, s'efforcent de pulvériser les records de longueurs et rendent à la fin de l'épreuve leurs 10 pages non relues et partiellement lisibles avec un air de profonde délivrance.

**Les gastéropodes :** Ceux qui, trop scrupuleux, hésitent indéfiniment avant de choisir un sujet, ne négligent aucun détail et rédigent intégralement leur copie au brouillon et qui, à la fin de l'épreuve, victimes de leurs excès de minutie et de leur rythme d'escargot, rendent une copie inachevée qui ne traite qu'une moitié de sujet.

Plus sérieusement parlant, à la distribution des sujets, ne pas s'affoler : relire plusieurs fois chaque sujet avant de choisir celui qui convient le mieux et s'y tenir. Se fixer également son « budget-temps » et doser ses efforts en fonction du nombre des questions à traiter. Exclure tout délayage et « baratin » qui désespère les correcteurs : faire des phrases courtes dans une copie aérée et qu'il ne faut surtout pas oublier de relire en étant attentif à l'orthographe (des noms communs et des noms propres), la ponctuation, les accents, les points sur les *i*, la présentation en général…Un *i* sans un point sur son « i » n’est pas un *i*.