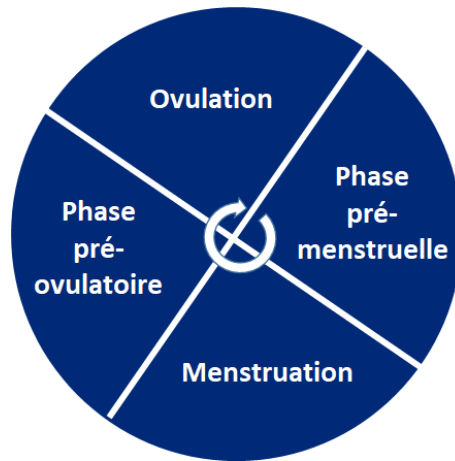


L'atout du cycle menstruel en prépa HEC

(Premières réflexions)



Paris, le mercredi 21 janvier. 13h23

Je sors du métro 4 Septembre en montant les escaliers en vitesse. Je suis en retard pour mon déjeuner (« ce n'est pas nouveau » diront certains ☺). J'envoie alors, par Messenger, le classique « je sors », en marchant à pas vif les yeux rivés sur mon portable.



Pour une fois, j'ai une « excuse » : le café avec le père d'une étudiante a duré plus longtemps que prévu.

Je suis **prof de maths et d'entretien de personnalité en prépa HEC**. Je donne des cours en indépendant les soirs, les week-ends et les vacances à travers ma structure **Pragmathiques Prépa**.

Mon suivi est bien davantage que des cours. J'aide mes étudiants et mes étudiantes à s'organiser, à cibler leurs efforts sur chacune des matières, à construire un planning efficace, à gérer leur stress, je les encourage et leur donne des conseils avant et après leurs épreuves écrites et orales... en résumé, **je suis leur coach pour leur donner le plus de chances de réussir les concours**.

Je déjeune ce jour-là avec une ancienne étudiante.

Pourquoi me suis-je penché sur ce sujet ?

– Et toi alors, quoi de neuf à Pragmathiques Prépa ? me demande-t-elle après m’avoir raconté ses exploits associatifs et son stage de césure.

Alors que je suis en train de finir mon délicieux minestrone, je réponds :

– Ça se passe très bien ! Les élèves que je suis cette année sont très motivés. Après on va voir, c’est une période clé pour les carrés. C’est le moment de monter en puissance avant la dernière ligne droite des concours !

– C’est super ! J’ai vu aussi que tu avais mis en ligne des guides de conseils. J’en ai téléchargé un, celui sur les mathématiques.

[Pour le télécharger, cliquez ici : <https://www.coursetstagesdemaths.fr/ebook5conseils/>]

– Il t’a plu ?

– Ouais, il est top ! T’es toujours à fond dans le coaching.

– Oui et d’ailleurs je suis en train d’étudier un sujet assez nouveau pour moi. Un sujet où... je pars un peu de zéro. dis-je en souriant.

– Quel est le sujet ?

– Le cycle menstruel.

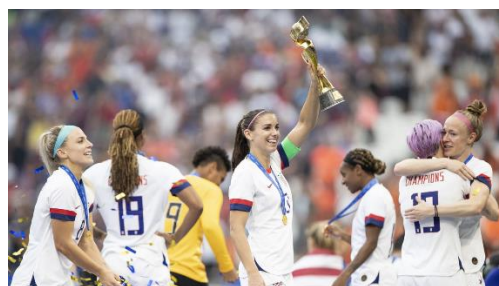
– Ah oui... euh... Et pourquoi tu t’es intéressé à cela ?

– En fait, depuis quelques mois, sur les groupes de discussion d’entrepreneurs dont je fais partie, j’ai lu plusieurs entrepreneures qui racontaient qu’elles adaptaient leur planning travail en fonction de leur cycle.

– Ah bon ? Il y en a qui font ça ?

– Ouais ! Et l’équipe féminine américaine de football a gagné la Coupe du Monde en ayant une préparation individualisée en fonction du cycle de chacune.

– Je ne savais pas. En même temps je ne suis que le foot masculin, donc c’est logique.



<https://www.fifa.com/womensworldcup/matches/match/300438259/#match-photos>

– Comme tu le sais, j’adore chercher à optimiser la gestion du temps, l’organisation. **Je me suis alors demandé si je ne passais pas à côté de quelque chose d’essentiel dans mon coaching pour les étudiantes.**

La « hackeuse du cycle »

J’ai donc cherché à me renseigner.

J’ai commencé par assister à une web conférence qui parlait du cycle et de l’entrepreneuriat. J’ai ensuite voulu approfondir la question, mais il n’y a pas beaucoup de littérature sur ce domaine. J’ai alors trouvé un livre qui s’appelle **Kiffe ton cycle**. Un livre écrit par **Gaëlle Baldassari**, une coach en cycle menstruel. Je l’ai connue en apprenant qu’elle faisait une conférence à l’EDHEC sur le sujet.



– C’est hyper intéressant.

Mais alors, si on doit s’adapter au cycle, ça veut dire qu’on a un handicap par rapport aux hommes ?

– C’est ce que je me disais au début. Et c’est ce qui me gênait à l’idée d’étudier cela. Après tout, mes étudiantes comprennent mes cours semaine après semaine aussi bien que les mecs.

Je ne voulais pas penser à un déterminisme biologique, voire soulever un problème qui n’en était pas un et l’ancrer dans l’inconscient des étudiantes.

– Ouais et faire une prophétie auto réalisatrice comme on dit en économie.

– Exactement. Mais ce qui est intéressant, c’est que justement, pour elle, le cycle ne crée pas un handicap, mais **permet des facilités d’action**.

Elle écrit dans son livre que les femmes n’ont pas quatre personnalités (c’est-à-dire une en fonction de chaque période du cycle).

Attends je vais te retrouver l’extrait. Je l’avais envoyé en photo à une amie, qui a acheté le livre d’ailleurs.

Je pose ma cuillère, prend mon portable et scrolle la discussion avec cette amie jusqu’à retrouver la photo.

– Ah, je l’ai trouvée !

« Si nous avons des facilités qui s’expriment phase par phase grâce à ce cocktail hormonal particulier, les femmes restent compétentes à réaliser la totalité des tâches dans toutes les phases de leur cycle menstruel. »

En fait, pour elle, le cycle n’est pas une excuse, car **fonctionner à contre-phase est toujours possible**. rajoutais-je en levant la tête. Puis en regardant de nouveau mon portable :

« Nous ne sommes pas soumises à nos hormones, elles nous portent pour faciliter nos tâches. »

– Quand elle parle de hacker le cycle, cela consiste en fait à **optimiser son planning de travail pour réussir plus facilement sur la durée** ce qui aurait pu être réalisé à contre-phase du cycle. conclus-je.

– Ah, je vois. Donc en gros c’est une méthode d’organisation sur 28 jours.

– Oui, enfin, 28 jours c’est seulement pour 13% des femmes. En fait, l’intervalle entre les règles peut aller de 21 à 35 jours.

– Ah bon ? Je ne le savais même pas ! dit-elle en riant.

– Bon, malgré tout c’est quand même *touchy* de rentrer dans ces sujets.

– C’est vrai, mais tu nous avais dit une fois que tu voyais des différences sur les maths entre les femmes et les hommes.

– Oui, mais attention, déjà c’étaient des généralités avec plusieurs exceptions. Et puis, je n’ai jamais mis de raisons biologiques en avant. Pour moi c’était davantage des raisons socio-culturelles. Ce qu’aujourd’hui beaucoup appellent le patriarcat. Mais le mot n’était pas à la mode quand tu étais en prépa.

– C’est vrai, tu nous avais sorti la blague : quand tu demandes à un homme c’est quoi être bon en maths, il répond « c’est avoir 14 », alors qu’une fille répond « c’est avoir 18 ».

– Elle n’était pas de moi. Je l’avais entendu dans une interview sur BFM Business d’une femme (je ne me souviens plus de son nom) qui dirigeait un mouvement pour promouvoir l’accession des étudiantes aux études scientifiques.

Mais l’idée est là. Cette crainte des maths provient en grande partie des préjugés sexistes qui ont été intériorisés inconsciemment depuis l’enfance.

J’ai souvent eu des étudiantes qui avaient un blocage sur les maths et qui, une fois que je les avais aidées à vaincre ce blocage, ont terminé avec de super notes. Ce sont beaucoup de préjugés inconscients. Il n’y a pas que le sexisme des autres.

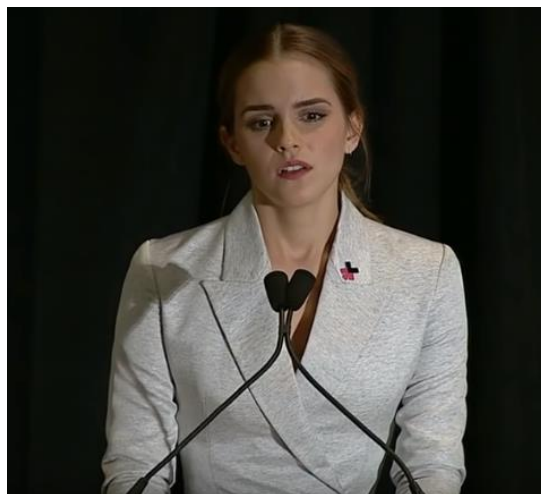
Il y a un véritable auto-sexisme (même s'il est également influencé par les remarques incessantes de l'environnement extérieur, je l'admets).

D'ailleurs, j'avais moi-même souffert du stéréotype de sexe. Au collège, j'avais intégré l'idée stupide qui sous-entendait que, parce que j'étais un homme et que j'aimais les maths, il était normal de rencontrer des difficultés dans les matières littéraires.

Comme le dit Emma Watson dans son discours, la lutte contre ces stéréotypes concerne tout le monde.¹

– J'adore son discours à l'ONU. Je l'ai réécouté il n'y a pas longtemps. Elle est tellement inspirante !

C'est vrai qu'on a plein de stéréotypes. Et c'est absurde de penser que l'on ne peut pas être fortes en même temps dans les matières littéraires et les matières scientifiques. On peut acquérir un niveau décent dans les deux.



– En fait, le stéréotype littéraire et nulle en maths n'est pas exclusif qu'aux femmes. J'ai déjà eu des étudiants mecs qui, parce qu'ils étaient littéraires intériorisaient ce stéréotype. C'est culturel, ce n'est pas une question biologique.

J'écoutais récemment une interview dans le podcast Réelles. Je ne sais pas si tu connais.

– Non

– C'est un bon podcast. Dans cet épisode, il y avait **Valentine De Lasteyrie**, une business angel cofondatrice du mouvement Sista,



– Ah oui ! L'association qui aide les femmes à lever des fonds et qui dénonce les préjugés des investisseurs face aux boîtes dirigées par des femmes. J'ai vu plusieurs posts sur LinkedIn là-dessus. Au boulot on a tous notre LinkedIn ouvert en permanence, dit-elle en riant

– Oui, c'est cette association. Elle s'inquiétait de la perpétuation de ces stéréotypes qui conduisent à ce que plusieurs garçons aient un niveau désastreux en français.

– C'est fou. Mais tu n'as pas peur que donner des conseils sur le cycle soit mal interprété ?

– Parce que je suis un mâle blanc cisgenre hétérosexuel ? « L'ennemi à abattre » ? Et que parler de ce sujet me serait donc interdit ? répondais-je en riant.

– Ah ah ah ah ! Oui c'est ça. Que tu n'es pas légitime pour en parler.

– La quasi-totalité des personnes avec qui j'ai parlé de ce sujet sont des femmes, donc ce n'est pas comme si je sortais un truc sans m'être renseigné. En plus, je suis en phase de réflexion encore. Je ne donne pas des conseils comme dans les autres cas où je suis sûr que ça marche.

Puis, si certains ou certaines pensent que je ne suis pas légitime pour aborder ce sujet, je les considérerai comme ceux qui pensaient que Mauresmo ne pouvait pas coacher un homme car le tennis masculin est différent du tennis féminin.

J'estime même que **si c'est quelque chose qui peut rendre meilleure mes étudiantes, c'est mon devoir de réfléchir dessus.**

– Oui, tu as raison. Et tu n'as pas peur que ça donne l'occasion à des misogynes de critiquer encore les femmes ?

– C'est possible. Mais si je peux donner de précieux conseils à des étudiantes, faudrait que je ne le fasse pas par peur de crétins machos et sexistes ?

– Ce n'est pas faux, j'avoue.

– Y a un super extrait sur cette problématique dans le bouquin. Je crois que je l'ai en photo... ah voilà !

« Pendant ma première partie de vie professionnelle (dans la banque), j'aurais rugé sur quiconque m'aurait parlé de mes règles pour justifier mon humeur... et cela me ferait encore rugir aujourd'hui si la finalité de la remarque était de décrédibiliser mon propos ou de minimiser l'expression de mes émotions. Je vois bien que le combat pour l'égalité n'a pas besoin de nouvelles flèches empoisonnées dans le carquois de personnes malveillantes. En même temps, est-il légitime que, pour éviter ces attaques (qui entre nous, sont déjà largement utilisées), les femmes restent dans l'ignorance de l'action qu'a le cycle menstruel sur elles. »

– En fait, moi, ce qui m'intéresse, ce n'est pas de dire que les femmes sont comme ci ou comme cela. **Ce qui m'intéresse c'est me demander comment je peux rendre mes étudiantes encore mieux préparées aux concours.** Comme le dit Patrick Mouratoglou, le coach de Serena Williams, un coach doit surtout penser à l'efficacité de ses coachés, que les méthodes avalisent ses théories ou non.

– Ça se tient. Et donc comment ça se passe ? Comment faut-il s'organiser ?

– **Dans chaque phase, il y aurait des points forts à optimiser.** J'ai choisi comme première étape du cycle, la phase pré-menstruelle. Généralement on ne la met pas comme le « début » du cycle, mais elle s'inscrivait bien dans mes métaphores.

Puis après tout, un cycle est un... cycle, pas un segment. Il n'y a donc pas de « point de départ »

– C'est vrai. D'ailleurs on fait toujours un cercle pour le représenter. Elle dit quoi sur cette phase ?

Phase 1 : la phase pré-menstruelle

L'avis de Gaëlle Baldassari sur cette phase

– Alors, elle commence environ 3 jours après l'ovulation jusqu'à 2 jours avant les règles. Durant cette phase, l'œstradiol et la progestérone augmentent, avant de rebaisser.

Ce sont deux hormones qui sont opposées : l'œstradiol favorise l'accélération et la progestérone favorise l'arrêt. Et comme ces deux hormones antagonistes sont mixées, ça crée une agitation.

Elle divise cette phase en trois étapes :

- Un ralentissement.
- Un état neutre, « le calme avant la tempête ».
- Une période où il y aurait une envie de faire disparaître tout ce qui est jugé imparfait.

Durant la phase pré-menstruelle, selon elle, **la femme analyse beaucoup de choses sous une vision critique.**

- Il y a un gros avantage : **une forte capacité à cerner tout ce qui ne va pas parfaitement.**
- Et un inconvénient : comme le prisme est trop négatif, ça ne mettrait pas dans les dispositions les plus simples pour prendre une décision. Et en plus, beaucoup de pensées négatives peuvent surgir et donc démoraliser.

Elle donne plusieurs conseils à appliquer :

Comme il y a plusieurs idées qui surgissent, il faut **noter au maximum tout ce qui vient à l'esprit pour ne rien oublier.**

Elle conseille d'**attaquer des dossiers importants à ce moment-là** et de profiter de cet œil critique qui va analyser les failles d'une stratégie.

Elle dit aussi que cette période favorise la **forte créativité** : les idées fourmillent.

Comment l'appliquer en prépa HEC

– C'est hyper intéressant. Mais toi comment tu penses adapter la chose avec la prépa HEC ? Ça ne va pas contre tes conseils ? D'habitude, tu es plutôt favorable à un emploi du temps linéaire décorrélé du rythme des DST.

– Et je le suis toujours !

Pour moi, **la prépa HEC s'inscrit dans une routine de travail.**

Comme je l'ai fait avec toi, je définis avec mes étudiants et mes étudiantes une proportion d'heures à consacrer à chacune des matières. Cette proportion dépend du coefficient de la matière, du niveau actuel qu'il ou elle a dans cette matière. Puis je lui ou la conseille de conserver, à un delta près, la même proportion d'heures de travail le même nombre d'heures chacune des matières (que le DST de la semaine soit un DST de maths, de géopolitique ou d'économie).

Donc, ici, pas de changement. **On répartit le même temps sur chaque matière et on suit le rythme des nouvelles leçons.**

(Petite pause)

Cependant, je vois un moyen d'utiliser les atouts de cette phase. Ici, cela serait **la reprise des anciens DST.**

– **Pendant les créneaux dédiés à la matière du DST en question** dans le planning de travail ?

– Exactement !

Je te le disais quand tu étais en prépa, et je le répète encore à mes étudiantes et mes étudiants: « Ne regarde pas les notes. En revanche, analyse avec attention les bonnes choses et les erreurs faites pendant un DST. »

Comme le regard critique serait apparemment plus simple à utiliser pendant cette période, il serait peut-être opportun d'analyser à nouveau les DST rendus ces dernières semaines.

– En plus, quand tu regardes le DST qu'on t'a rendu pour la première fois, tu es encore sous le coup de l'émotion de la note, tu as peu de recul. Je me souviens, je les regardais tout le temps en pensant à ma note.

– C'est ça. L'idée serait de **fixer un créneau mensuel où tu prends du recul sur ce que tu as fait dans les DST de chaque matière.**

D'ailleurs, les étudiants et les étudiantes qui voient de nouveau leurs DST quelques semaines après m'ont souvent dit que **de nouvelles choses ressortaient de leur analyse.**

Donc, si c'est utile de manière générale, pourquoi ne pas en faire une habitude pendant cette période ?

– Ça serait même bien pour les mecs aussi.

– Oui, évidemment ! Le plus dur en prépa HEC et de se créer un moment pour chaque activité qui s'éloignerait en apparence du cours de la semaine. Donc **c'est une routine qui serait utile pour les hommes aussi.**

Et pour les étudiantes, autant profiter que le cycle facilite le regard critique pour placer cette routine ces jours-là.

– Oui, sinon on se dit « je le verrai une autre fois » et on n'y touche jamais, sauf peut-être pendant les vacances. Et encore... Mais tu as dit que les décisions étaient moins faciles à prendre pendant cette phase. Donc ça limite l'intérêt.

– Pas forcément. C'est vrai que selon Gaëlle Baldassari, c'est une phase pour le regard critique, mais pas pour la prise de décision... mais justement, la prise de décision, c'est pour la phase suivante !

Phase 2 : la menstruation

– La phase de menstruation commence environ 2 jours avant les règles et finit 2-3 jours après le premier jour des règles. Ce qui caractérise cette phase, c'est que toutes les hormones sont au plus bas (FSH, LH, œstradiol, progestérone).

L'avis de Gaëlle Baldassari sur cette phase

– Elle dit que dans cette phase, le repos est nécessaire.

– On ne va pas s'arrêter de travailler quand même ? dit-elle en riant

– Non évidemment ! Attention, **le repos, cela ne veut pas dire un arrêt net, mais un ralentissement pour** recharger les batteries, être plus forte et **fournir un travail plus intensif par la suite.**

Gaëlle Baldassari dit que **dans cette phase, le repos compte double**, que c'est un repos qui procure énormément d'énergie pour les trois phases suivantes du cycle.

Bref, elle voit ce repos comme un investissement rentable sur le long terme !

– Mais si on a une semaine importante, on fait comment ?

– **Si une tâche est importante** et exige qu'il n'y ait pas de repos, elle insiste bien qu'**elle peut être réalisée à contre-phase avec la même efficacité dans la réalisation**, mais elle demandera davantage d'efforts et fatiguera sur la durée.

Elle utilise dans son livre la métaphore d'une cycliste qui pédalerait sur un vélo électrique dont la batterie serait à 0.

En résumé : si une tâche est réellement urgente, tu peux la faire, mais si elle n'est pas urgente, autant la reporter de quelques jours, ça sera plus rentable en termes de temps passé et d'efforts.

Tout est une question de **vision sur le long terme**. Le cycle, pour elle, c'est optimiser ton travail sur la durée. C'est une vision marathonesque des choses, mais ça ne t'empêche pas de faire un sprint si le besoin se fait sentir.

– C'est un peu comme quand tu me disais que quand j'étais fatiguée, c'était mieux de faire une sieste de 20 minutes pour être en forme et efficace durant le reste de ma soirée de travail.

– Oui, par exemple.

Elle affirme aussi que c'est une phase qui favorise l'introspection et l'accueil de soi. Je cite :

« Cette phase, même si l'énergie est faible, est émotionnellement stable. Les décisions ne sont pas influencées par des déflagrations hormonales. Elles peuvent être prises sereinement. »

Pour elle, c'est donc une **phase idéale pour prendre des décisions**. C'est le moment de reprendre tout ce qui a été noté dans la phase précédente et de faire le bilan pour faire les bons choix.

– Parce que justement on ralentit ? C'est vrai que **c'est plus facile de prendre du recul quand on ralentit que quand on a le nez dans le guidon**.

– Oui c'est juste. On peut voir ça comme cela aussi.

C'est aussi **la phase de la to-do list**. Le meilleur moment pour prévoir un plan d'action pour les semaines à venir... et justement, la phase suivante est parfaite pour cocher chacune des tâches de la to do list !

Comment l'appliquer en prépa HEC

– Je me souviens de soirées pendant mes règles où j'avais mal, mais où je me forçais à travailler autant que d'habitude, alors que finalement je n'avançais pas vraiment. Mais je n'aimais pas être bloquée par ça.

– C'était à ce point ?

– Oui, et je me disais que je n'avais pas le droit d'arrêter de travailler. Alors que finalement je n'avançais pas beaucoup.

– Je ne savais pas. Ça peut jouer vraiment en fait.

Finalement, je verrais trois choses à faire pendant cette période.

Tout d'abord, l'idée serait peut-être de **ralentir le rythme pendant cette phase**.

– Mais on ne peut pas, on a du travail.

– Oui, c'est sûr, mais **tu continues à travailler. Tu suis le rythme des cours** : les leçons de culture générale, d'ESH ou de géopo à apprendre, le nouveau chapitre de maths à digérer...

Mais tu ralentis.

Tu peux peut-être prendre deux soirées de pause, ou faire un break ou une **sieste en début de soirée** et reprendre par la suite.

Bref, **te reposer pour être à 100% quand tu bosses.**

Et pour y arriver, **tu donnerais la priorité aux affaires courantes**, quitte à ne pas terminer une fiche en ESH ou en géopo, mais tu apprendrais le cours quand même.

– Et si c'est une semaine de concours blancs, ou même les concours.

– Là, c'est différent. **Tu peux fonctionner à contre-phase**, rappelle-toi. Rien ne t'empêche d'être 2 fois 4h en intensité maximale. Justement, savoir que c'est une période qui nécessite un peu de repos pourrait te montrer l'importance de bien te détendre après les épreuves pour être sûre de redonner le maximum le lendemain et tout cartonner !

– Oui c'est vrai, comme elle le dit, son hack, c'est surtout pour construire sur la durée.

– C'est ça. Ensuite, la deuxième chose à faire, serait de mettre à profit ce moment où la femme prendrait plus facilement des décisions, pour, par exemple :

Trancher toutes les questions qui sont survenues dans la phase précédente :

- Quelles sont mes **priorités** pour le mois qui vient ?
- Quelles **méthodes de travail** je conserve ?
- Qu'est-ce qui a été **le plus efficace** et que je dois renforcer ?
- Qu'est-ce qui a été **le moins utile** et que j'ai intérêt à supprimer ?

Et comme tu es chez toi, avec ta bouillotte si tu as mal, c'est également le moment de **préparer ta to-do-list pour la phase suivante** qui est une phase d'accélération.

Tu prépares :

- La liste des exercices de maths que tu n'avais pas compris et que tu veux refaire en priorité.
- La liste des cours d'ESH/géopo ou de CG en retard que tu n'as pas fiché et que tu veux rattraper.
- Les conjugaisons en espagnol ou les déclinaisons en allemand que tu veux apprendre.
- Les règles de grammaires non maîtrisées en anglais.

- C'est cool. Ça nous force à faire le point et à repartir avec une liste d'objectifs. Ça casse le train-train de la prépa.
- Moi, c'est en vacances, quand je suis épuisé que je fais mes meilleures to do list. Je trouve ça plutôt sensé de les faire dans les moments de ralentissement.
- Ah bon ? Tu faisais des to-do lists aux Canaries ?
- Ouais, tu sais, les premiers jours de vacances, tu décompresses, mais pas totalement. Tu te sens en entre-deux, tu es fatigué. Moi, dans ces moments, j'ai souvent pris de bonnes décisions.

Et en fait, le but serait que tout soit prêt quand tu passes à l'action. Ça prépare le travail à fournir pendant la 3^{ème} phase : la phase pré-ovulatoire.

Phase 3 : la phase pré-ovulatoire

L'avis de Gaëlle Baldassari sur cette phase

- Cette phase commence environ 2-3 jours après le premier jour des règles et dure jusqu'à 2-3 jours avant l'ovulation. Au niveau des hormones, le FSH, le LH et la progestérone restent au plus bas, mais l'œstradiol prend l'ascendant. Et comme je te l'avais dit, c'est une hormone qui crée l'accélération, le dynamisme.

Gaëlle Baldassari pense qu'il y a un **accroissement d'énergie** pendant cette phase et que la femme a envie de faire plein de tâches de sa to do list.

Elle pense même que c'est cette période qui a créé le mythe de la femme wonder-woman qui fait 1000 choses dans la même journée.

- Ah, ça viendrait de là ?

- Oui, c'est ce qu'elle suppose. C'est le moment aussi où tu oserais plus facilement tenter des choses. « **Sortir de ta zone de confort** » comme on dit en coaching.

Alors certes, tu peux aussi faire cela pendant les autres périodes évidemment, mais pendant cette phase, tu dépenses moins d'énergie.

C'est une phase où tu détestes perdre du temps en organisation. Et c'est là qu'avoir fait ta to-do-list avant te sert. Tu ne perds pas de temps à réfléchir aux priorités. Tout est déjà tracé.

Tu es en mode *doer* !

– C'est un peu le moment ou jamais, en fait ?

– Pas exactement, car Gaëlle Baldassari insiste pour dire que cette période n'est pas une sorte de « deus ex machina ». Ce n'est pas cette période qui va te sauver si tu as mal travaillé avant, ou si tu travailles mal après. D'ailleurs, si tu as trop d'attentes sur cette période, tu te mettras trop la pression.

Non, il faut juste que tu la considères comme une période où tu bosses à fond.

Comment l'appliquer en prépa HEC

– Mais, du coup en prépa ça se passerait comment ? Car on est censées être toujours à fond donc ça ne change pas grand-chose.

– Oui, mais pendant cette période, tu **mettrais le focus sur le travail en retard**.

Dans cette période, tu pourrais consacrer quelques heures dans chaque matière pour :

- Liquider les chapitres en retard en ESH/géopolitique ou CG.
- Reprendre les exercices de maths compliqués que tu avais mis de côté.
- Retravailler les thèmes versions que tu n'avais pas eu le temps de refaire.

Pas 100% du temps, évidemment.

Il faut que tu gères aussi les cours de la semaine. Mais l'idée serait plutôt de **consacrer 15-20% du temps de travail que tu consacres d'habitude à chaque matière, à rattraper ton retard**.

– Par exemple, sur 3 heures de mes 8-10 heures d'économie de la semaine, j'aurais fait mes fiches en retard ?

– C'est ça.

C'est également le moment pour rattraper le « temps perdu »

Limite, tu pourrais ne pas t'accorder de soirée de repos dans la semaine si tu débordes d'énergie. Le seul moment de pause, ça serait le sport (car tu as besoin d'énergie pendant ces journées et le sport t'aide à tenir le rythme).

D'ailleurs, apparemment, ça serait le moment pour manger le plus de protéines.

- Oui je vois, en fait c'est le moment où tu te dis « ça c'est fait ! » plein de fois. **Le moment où tu es hyper à fond.**
- Oui, et juste après on arrive à la phase d'ovulation.

Phase 4 : la phase d'ovulation

L'avis de Gaëlle Baldassari sur cette phase

- Cette phase commence environ 2-3 jours avant l'ovulation et dure jusqu'à 2-3 jours après l'ovulation. Cette fois, l'œstradiol s'effondre (tu n'accélères plus), le FSH augmente et le LH atteint son sommet. La progestérone monte progressivement. Et surtout y a une hormone qui est à son pic : la testostérone.
- L'hormone des mecs !
- Exactement ! Dans le livre, elle dit que cela serait, entre autres, pour augmenter la libido.
- Logique, puisque c'est le moment où on est censées se reproduire.
- **Et apparemment, cette testostérone permettrait de faciliter le travail de mémorisation.**
- Attends, ça veut dire qu'on apprend moins bien que les hommes pendant les autres périodes du cycle ?
- Je n'ai pas dit ça, attention. En plus, tu bossais à la BSG avec ta pote en médecine parfois. Tu voyais bien qu'elle apprenait ses cours par cœur super vite.
- C'est vrai.
- La mémoire, c'est un muscle qui se travaille. **Plus tu apprends, mieux tu apprends.** La meilleure façon d'apprendre à mémoriser (au-delà de diverse techniques), c'est de se forcer à apprendre tous les jours, que ce soit du vocabulaire, un cours, des formules.

Ce n'est pas parce que la testostérone serait un facteur favorisant la mémoire que ce serait le seul facteur à considérer.

La capacité à mémoriser n'a rien à voir avec le cycle. En revanche, cela te fatiguerait moins d'apprendre pendant cette période que pendant les autres périodes.

– Ok je vois.

– Et ce n'est pas tout. En fait, **tu n'accélères plus, car tu n'as plus d'œstrogènes, mais tu restes à pleine vitesse.** Tu peux plus facilement rester dans l'intensité de travail de l'accélération, tout en te tournant vers les autres. C'est la période où c'est le plus facile d'interagir avec les autres.

– Ah parce que, là encore, c'est la période où on est censées se reproduire !

– C'est ça ! C'est bien foutu, n'est-ce pas ?

Apparemment, les prises de paroles seraient plus naturelles et demanderaient moins d'effort. Mais évidemment, tu peux réussir une prise de parole (ou un entretien) dans une autre phase. Cela te demande juste, sur le coup, un peu d'énergie en plus.

Comment l'appliquer en prépa HEC

– Et ça donnerait quoi en prépa HEC ?

– Alors, je ne sais pas trop. Je pensais miser sur la mémoire.

– Oui, mais on ne peut pas apprendre nos cours uniquement pendant la période d'ovulation !

– Non, évidemment ! Tu apprends à chaque période du cycle. Mais tu sais, quand on est dans le rythme de la prépa on n'a jamais vraiment le temps de revoir ses cours précédents.

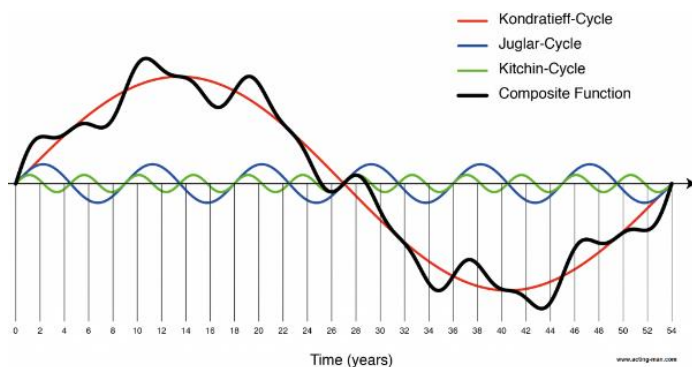
– Ne m'en parle pas, moi, j'avais plein de fiches qui s'accumulaient.

– Alors, l'idée, ici, serait de **consacrer 5 à 10 heures dans la semaine pour revoir les cours des semaines précédentes** :

- Les fiches d'ESH/géopolitique et de CG qui n'étaient pas assimilées.
- Les listes de vocabulaire apprises en langues.
- Reprendre ton livret d'astuces en maths, ou lire toutes les annotations que tu as faites à côté des corrections d'exercices.

Le temps que tu aurais consacré à rattraper le retard dans le cycle précédent, tu le consacrerai ici à réviser ce qui avait déjà été appris.

- Et là encore **ça te donne une raison de ne jamais repousser à je ne sais quand la relecture de ces fiches.**
- Oui, c'est aussi un autre avantage.
- En fait, **ça donne un rythme de travail et une organisation qui rend nos semaines un peu différentes les unes des autres, tout en conservant une routine et une régularité dans le rythme de travail et la répartition entre les différentes matières.** J'aurais trop dû faire ça. Ça a l'air efficace.
- Oui. On pourrait même peut-être appliquer ça avec des hommes, ou même les femmes qui subissent peu les effets du cycle. Hors de toute considération biologique, ça reste une organisation cohérente.
- C'est vrai. Ça donne une feuille de route intéressante. J'aurais aimé savoir tout cela quand j'étais en prépa.
- Et d'ailleurs, à propos de la prépa, je trouve que c'est assez amusant car on peut trouver comme métaphore du cycle menstruel le schéma de la montée en puissance pendant l'année de concours en prépa HEC. Les cycles menstruels seraient comme des cycles dans un plus grand cycle.
- Comme les cycles Juglar et Kondratieff



- Oui, si tu veux. dis-je en souriant
- Ça donnerait quoi ?

Le cycle menstruel peut être comparé à plusieurs autres cycles

La métaphore de l'année de concours en prépa HEC

– **Tout d'abord, la phase pré-menstruelle. Elle correspondrait aux mois d'octobre et de novembre (voire septembre pour certains).**

Pendant ces mois, tu doutes : « Vais-je réussir à intégrer l'école que je vise ? Mes méthodes sont-elles les bonnes ? ». Tu as des phases d'euphories (une bonne note en khôlle ou en DST) qui s'alternent avec des coups au moral.

Tu veux mettre en place plusieurs méthodes, tu veux tester celles de tes amis. Tu ne sais pas trop où aller.

C'est paradoxalement une belle période, car elle **pose les jalons de la montée en puissance** qui mènera à la réussite.

– C'est vraiment le cas en carré ! Pour progresser, on ne peut plus juste augmenter notre quantité de travail comme en bizuth. Moi j'étais déjà à fond. Et comme tu me disais à l'époque, pour m'améliorer je devais chercher de l'intensif, pas de l'extensif.

– Oui, je m'en souviens. Comme je le répète toujours : « en bizuth tu travailles plus, en carré tu dois travailler mieux. »

– **Ensuite, la phase menstruelle serait clairement celle du mois de décembre !**

– Le mois le plus dur !

– Yes. **La fatigue se fait sentir**, surtout après cette zone de turbulence d'octobre et novembre. Quand tu es à Paris, c'est encore pire, car le manque de luminosité faible n'arrange rien.

Pour réussir sur la durée et continuer à être fort sur la deuxième partie de l'année, tu dois t'écouter et parfois **ralentir si le besoin se fait sentir**.

C'est également un moment d'introspection et de décision.

Le moment où tu fais le point et où tu tranches :

- Comment dois-je m'organiser jusqu'aux concours ?
- Ma répartition horaire sur les différentes matières est-elle toujours la bonne ?
- Mes méthodes de travail sont-elles encore bonnes ?
- Suis-je dans la bonne direction pour réussir ?

Tu fais tes choix par rapport à ton profil, tes points forts, tes points faibles. Et si tu les as bien faits, tu monteras en puissance jusqu'au moment clé des révisions et tu auras davantage de chances de réussir les concours.

Cela a d'ailleurs été mon erreur numéro 1 en carré : ne pas ralentir à cette période et ne pas prendre de recul, alors que j'en ressentais le besoin. Je n'ai pas pris ce temps précieux et je l'ai payé très cher ensuite.

– Je m'en souviens, tu nous en avais parlé !

– **Puis, tu as la phase ovulatoire qui serait la période janvier-février.**

– Ah, c'est quand tu nous disais qu'il fallait y aller à fond et avancer le plus dans le programme ?

– C'est totalement ça ! C'est la période où tu montes clairement en puissance. Parfois sans t'en rendre compte, d'ailleurs.

Tu t'es cherché pendant quelques mois, tu as été fatigué avant les vacances de Noël. Et là survient l'année de concours, et comme dirait le mendiant dans Électre de Giraudoux le candidat de la BCE se déclare en toi !

Tu as quitté l'année calendaire en tant que préparatoire, tu te découvres candidat la nouvelle année.

Tu comprends plus que jamais que, pour réussir, les DST et les concours blancs ne sont juste qu'un outil pour progresser, mais pas un révélateur de ton niveau. Seuls compteront ceux du concours.

Et ça te motive, car tu mets les bouchées doubles !

En plus, tu sais où tu vas, tu as confiance dans ta méthode, dans ta stratégie.

Tu ne perds pas de temps avec les remarques extérieures et tu fonces vers les progrès.

Enfin, la phase d'ovulation serait la période de mars-avril.

Celle où tu surfes sur ton accélération passée.

C'est la période où tu peux avoir un déclic sur une matière. J'ai une étudiante l'an dernier qui a eu pour la première fois la moyenne en DST en maths vers fin février et qui a terminé avec 15 de moyenne aux concours.

Tu ne te poses plus de questions, tu avances et ça se magnifie pendant les révisions.

– Ça se tient bien.

– J'ai aussi d'autres métaphores ! Par exemple celle de la dissertation.

La métaphore de la dissertation

– C'est-à-dire ? Sur la méthode pour réussir une dissertation ?

– Oui. **Au début, tu découvres le sujet**, tu es rempli de doutes, tu jettes toutes tes idées sur ton brouillon. C'est le moment où tu es **le plus créatif face au sujet**.

Tu dois tout noter sans faire encore le tri.

Puis en **2ème phase, tu te poses, tu prends du recul, tu fais tes choix**. Tu sélectionnes les idées que tu vas mettre dans ta dissert et tu élimines celles qui ne sont pas assez fortes.

En **phase d'accélération tu construis ton plan détaillé, tu rédiges ton introduction** et éventuellement quelques transitions et ta conclusion.

En phase d'ovulation tu donnes naissance à ta dissertation. Tu n'accélères plus, mais tu es sur la dynamique de ton accélération. Si tu as tout bien fait dans les trois phases précédentes tu communiqueras facilement tes idées dans la dissertation. Comme dirait Boileau : « Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément. »

– C'est marrant. C'est un cycle naturel, en fait.

La métaphore Rocky

– Oui, même l'histoire de la deuxième partie de Rocky 1, le héros du rêve américain, s'en rapproche.

– Je ne l'ai pas vu.

– C'est l'histoire d'un boxeur semi-amateur à Philadelphie qui se voit offrir la chance de se battre contre le champion du monde poids-lourds pour faire un match en mode American Dream « tout le monde peut saisir sa chance ». C'est un des films les plus rentables de tous les temps. C'est un film d'auteur qui n'avait pas coûté beaucoup d'argent.

– Je croyais que c'était hyper commercial.

– Les suivants le sont davantage. Mais le premier est considéré comme un film d'auteur, même si la trame contient plusieurs codes de ce qui fait un succès commercial au cinéma.

– Et quel est le lien avec le cycle ?

- Déjà il a été tourné en 28 jours. dis-je en souriant
- Ah ah ah ah ! Donc pour 13% des cas, c'est comme le cycle menstruel !
- C'est ça ! Plus sérieusement, les éléments de la deuxième partie du film suivent un peu ce cycle de montée en puissance.

Juste après qu'on propose à Rocky Balboa de disputer ce combat, il rentre dans une période de doutes. Il voit beaucoup de choses sous un prisme négatif. Il reçoit des conseils, des encouragements de partout. Il ne sait pas ce qu'il doit décider. C'est un peu la phase pré menstruelle.

Ensuite, il se recentre sur lui-même et le couple qu'il forme avec Adrienne. Il prend ses décisions et structure son entraînement.

Arrive la phase d'accélération. On le voit s'entraîner durement et monter en puissance. C'est la fameuse scène mythique où il monte les escaliers du Museum of Art de Philadelphie. Tu as sûrement dû déjà entendre la musique, regarde ³ :



- Ah oui, j'avais déjà vu des images de la scène de l'escalier.

– Enfin, la 4^{ème} phase c'est celle du jour du combat. Il est sur la dynamique de sa montée en puissance. Cette dynamique l'aide à s'ouvrir davantage aux autres. Dans le film, c'est la première fois qu'il a des facilités à communiquer avec autrui. C'est l'accomplissement.

– C'est marrant. Tu devrais écrire un article sur ça. Je pense que ça aiderait beaucoup de monde. J'aurais aimé avoir toutes ces infos. Et même pour moi dans ma vie actuelle, je pense que ça m'aiderait.

– Tu penses ?

– Ah oui, vraiment !

– Tu as peut-être raison. répondis-je alors que je terminais mes succulentes *pasta al pomodoro*.

– En tout cas, je vais l'acheter ce livre. Il a l'air super ! Tu peux m'envoyer le titre stp ?

– Ouais je te l'envoie maintenant.

– Merci !

Qu'en pensez-vous ?

J'espère que cet article vous a plu.

J'aimerais beaucoup avoir votre avis dessus et sur les idées proposées. Pour moi, il s'agit de premières réflexions que j'aimerais approfondir.

Merci beaucoup !

PS : Si vous voulez recevoir mes conseils sur la prépa HEC, vous pouvez télécharger mon ebook **5 conseils pour travailler les maths en prépa HEC** en allant sur : <https://www.coursetstagesdemaths.fr/ebook5conseils/>

À bientôt !

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=c9SUAcNIVQ4>

² [Pour l'écouter cliquez ici : <https://soundcloud.com/reelles/valentine-de-lasteyrie>]

³ <https://www.youtube.com/watch?v=YYmfM2TfUA>