

## Quelques astuces pour mieux préparer vos examens

## Introduction

Toute préparation d'examen engendre une période de stress, chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte. Il est important de souligner que ce stress est normal et qu'il se manifeste de manière unique chez chaque personne. Une période d'examen devrait être vue comme une opportunité d'évaluer nos connaissances scolaires et professionnelles au fil du temps et d'en tirer un enseignement précieux qui nous permette de nous dépasser et d'atteindre nos objectifs avec succès.

Le but de ce document est de fournir à l'étudiant quelques astuces et considérations générales qui ont montré leur efficacité au fil du temps. Nous espérons que ces quelques conseils vous seront profitables et vous permettront de vous préparer à vos examens avec plus de sérénité et d'efficacité.

N'hésitez-pas à nous contacter, si vous avez des questions relatives à cette brochure : <http://www.futurplus.ch/contact>

### **FuturPlus**

Centre de soutien et coaching scolaire

## Préparation & organisation de travail

**Votre maître de classe** peut vous conseiller quant à la préparation de vos examens. Il vous connaît personnellement et peut vous orienter sur les matières et sujets à réviser en priorité en vue de vos examens. N'hésitez pas à faire appel à son aide.

**Etablissez** un plan de révision écrit et réaliste. Identifiez matières après matières le travail à accomplir et planifiez vos révisions en conséquences selon un horaire précis. Traitez en priorité les cours et sujets qui vous posent des difficultés en début de révision.

**Fixez-vous** des horaires fixes pour vos révisions journalières. Et respectez les horaires que vous vous êtes fixés.

**Créez** un espace de travail calme et accueillant. Il est important que votre environnement de travail soit agréable et propice à un travail de révision. Aménagez un plan de travail ordonné et minimaliste afin d'éliminer les distractions et pouvoir avoir constamment à portée de main les ouvrages, notes et éléments dont vous avez besoin.

**Ne tolérez aucune interruption !** Pendant les heures de révisions, éteignez vos téléphones portables et toute autre source d'interruption. Il est primordial que vous puissiez focaliser toute votre attention sur la tâche en cours. Rien ne vous empêche de fixer des heures durant lesquelles vous répondrez à vos appels téléphoniques.

**Concentrez votre attention** de manière continue sur une tâche à la fois. Il est en effet contre productif de disperser votre attention sur plusieurs tâches simultanément.

**Aménagez des pauses** de 10-15 minutes pour chaque période de 45 minutes de travail. Ces pauses sont sacrées, elles vous permettent de vous régénérer. Profitez-en, aérez-vous, relaxez-vous !

**Prenez des notes.** Ne gardez pas tout en tête, mais au contraire créez-vous des fiches de travail afin de synthétiser les points importants, formules ou règles. Vous pourrez ainsi revenir en tout temps sur les points à garder en mémoire.

## Repos & Alimentation

Afin de surmonter le stress des examens, améliorer votre concentration et éviter tout surmenage, il est primordial de respecter certaines règles d'hygiène de vie simple :

**Couchez-vous tôt** et dormez 8 heures par nuit. Pendant cette période de révision, respectez votre rythme biologique et reposez-vous. Vous serez ainsi calme et en pleine forme lors des examens.

**Prenez 1 heure par jour et aérez-vous.** Allez marcher dans la nature, faites du sport, évadez-vous ! Pendant cette heure profitez de faire le vide, changez-vous les idées. Il est primordial de vous octroyer des pauses bien méritées, faites-en un usage productif.

**Respectez les pauses** entre vos sessions de travail. Comme évoqué sur la page précédente, il est très important de mettre à profit 10-15 minutes de pause toutes les 45 minutes, afin de faire le vide et conserver un esprit clair.

**Apprenez à vous relaxer.** Il est possible d'apprendre facilement à vous relaxer en toutes circonstances. Internet regorge de méthodes simples et efficaces. Une technique simple consiste à vous concentrer sur votre respiration et d'observer les cycles de vos inspirations et expirations. Portez simplement votre attention sur votre respiration pendant quelques minutes, vous verrez que votre corps et votre esprit se détendent automatiquement.

**Conservez une alimentation équilibrée** pendant cette période de révision. Respectez votre corps et il vous le rendra le jour de l'examen. Vous avez besoin d'énergie pour conserver un état de fraîcheur physique et intellectuelle.

**Buvez de l'eau et hydratez-vous.** Un état de déshydratation peut engendrer toutes sortes de désordres physiques et intellectuels qui peuvent avoir de lourdes conséquences le jour de votre examen. Boire de l'eau régulièrement durant la journée, vous permet d'assurer une bonne hydratation (le café, le thé, les boissons sucrées sont à éviter car ils déshydratent le corps).

## Le jour de l'examen

Vous avez révisé vos cours, travaillé de manière intensive mais avez l'impression de ne pas tout maîtriser ? Et bien rassurez-vous, c'est un sentiment tout à fait normal chez toute personne se préparant en vue d'un examen. Vous ne pouvez pas tout savoir, mais faire du mieux avec ce que vous savez. Voici quelques points à retenir pour le jour de l'examen.

**Couchez-vous tôt la veille de l'examen.** Il est contre productif de continuer à veiller et réviser la veille de votre examen. Reposez-vous afin d'arriver détendu et en pleine forme à votre examen.

**Préparez vos affaires** la veille.

**Prenez un petit déjeuner**, le jour de l'examen.

**Arrivez en avance**, le jour de l'examen et prenez le temps de vous détendre, de marcher, de parler aux autres étudiants. Dites-vous que vous avez fait le maximum et qu'il est temps de faire de votre mieux.

**Lisez et relisez** correctement chaque question d'examen. Il est incroyable de voir autant d'étudiants passer à côté d'une épreuve d'examen, pour ne pas avoir pris le temps de lire l'énoncé de chaque question.

**Notez les formules, règles** ou autres éléments dont vous aurez besoin pour répondre aux questions sur une feuille à part. Cela vous permettra d'organiser votre réflexion.

**Répondez aux questions que vous maîtrisez en premier**, afin de gagner du temps. Octroyez-vous, si vous le pouvez, 5-10 minutes en fin d'épreuve afin de vous relire et d'éventuellement faire quelques corrections.

**Lors d'un examen oral**, prenez le temps de regarder chacun de vos interlocuteurs dans les yeux, de bien respirer et de reformuler l'énoncé de la question avec clarté avant de répondre.