

Se préparer aux examens

Prépare ton blocus

- Procure-toi les cours ou partie de cours qui pourraient te manquer
 - **Complète ce qui est incomplet**, peu clair, mal noté
 - Rassemble avec chaque cours les exercices ou les TP correspondants.
 - Fais des **fiches** ou des plans qui résument les cours et qui te permettent d'avoir une vision globale des cours.
 - Fais un **dossier complet par cours** avec les notes, fiches, plans, exercices, et ordonne tes dossiers.
- Ce travail de rangement matériel va t'aider à **ordonner les connaissances dans ta tête** et te mettre en paix.

Hygiène de vie

Alimente-toi de manière équilibrée.

- Le **petit déjeuner** est le repas le plus important de la journée.
- Les **légumes** et les **fruits** sont indispensables au bon fonctionnement de ta mémoire
- Bois beaucoup **d'eau** (l'eau c'est fort, ça porte les bateaux)
- Respecte ton **biorythme** : Mets-toi au travail à heure fixe le matin, pas trop tard si possible et arrête le soir aussi à heure fixe . Fais **des nuits de sommeil de 7 heures** au minimum.

Respecte-toi, respecte ton corps !!

Pratique la respiration et la relaxation

- Pratique la **respiration ventrale** et concentre-toi sur celle-ci principalement lorsque tu es stressé.
- Utilise des **techniques de relaxation** (tu peux en trouver sur internet ou en demandant au SAR). Utilise les **quotidiennement**, par exemple le soir avant de t'endormir. La relaxation, c'est comme le sport, pour être performant il faut pratiquer régulièrement.

La veille de l'examen

Détends-toi ! Ne cherche pas à tout revoir en quelques heures : c'est impossible et cela ne servira qu'à t'angoisser. Détends-toi, prépare tes affaires pour le lendemain et couche-toi à une heure raisonnable, ni trop tôt ni trop tard.

Planifie la matière

- **Compte le nombre de jours** dont tu disposes pour réviser et fais la liste de tous les cours (ou sujets) à travailler, et cela dans toutes les matières.
- **Remplis un planning** en répartissant les leçons à revoir dans tes journées en commençant par les cours les plus anciens et en finissant pas les plus récents. Mets aussi tes impasses (les cours mal ou jamais appris) au début des révisions.

⇒ Place **les matières et sujets les plus difficiles le matin** ou en fin d'après-midi

⇒ **Alterne les matières**. Par exemple, ne fais pas des langues pendant une journée entière, puis de la comptabilité un autre jour, puis du droit... Mais intercale chaque jour différentes matières...

⇒ Fais un **planning précis** heure par heure en fixant d'emblée l'heure à laquelle tu démarres le matin et celle à laquelle tu t'arrêtes le soir.

Attention, n'oublie pas de laisser des moments libres pour compenser le travail qui n'aura pu être fait en temps voulu.

Comment gérer son stress ?

Crée un environnement de travail adapté

- Choisis un **lieu calme propice au travail, où tu te sens bien** et fais-y toutes tes révisions pour ne pas perdre de temps à déménager tes affaires d'un lieu à un autre.
- Si des amis proposent des **révisions communes**, assure-toi qu'ils ont bien l'intention de travailler. Travaillez côte à côte, mais faites vos révisions chacun de votre côté et détendez-vous ensemble durant les pauses.

Concentre-toi

- Étudie à ton bureau
- **Eteins ton portable** pour ne pas être dérangé et ferme les **réseaux sociaux** sur lesquels tu es.
- Ne passe pas trop de temps sur un sujet car on ne peut pas se concentrer efficacement plus de **40 à 50 minutes**.
- Fais toutes les heures une **petite pause** de 5 minutes (aère-toi, lave-toi, bois de l'eau, écoute un peu de musique, et remets-toi au boulot).
- Si tu révises, change de sujet pour ne pas perdre de temps.

Le jour de l'examen

Prends un **bon petit déjeuner** mais veille à ne pas manger un aliment que tu digères mal.

A l'examen :

- **Examine d'abord toutes les questions** attentivement et répartis le temps disponible par question.
- **Ecris d'une manière claire** (au niveau du fond et de la forme)
- Passe les questions plus difficiles pour revenir dessus par la suite
- **Réalise ton examen avant de le rendre**