

GUIDE
SOLIDARITE
Santé



EXAMENS
MODE D'EMPLOI

NOVEMBRE
'99

Nous sommes capables du meilleur lorsque nous croyons à ce que nous faisons. Et réussir une épreuve difficile permet d'être fier de soi. Les examens, c'est vrai que ce n'est pas marrant. Mais il faut quand même y passer. Plus tard, la vie nous réserve une série d'épreuves à surmonter... Apprendre à les préparer permet d'en sortir plus fort(e)... et mieux armé pour affronter les suivantes.

La période des examens, surtout en première année d'école supérieure ou d'université, confronte l'étudiant à de nouvelles réalités à assumer : un travail important, sur une longue période et le plus souvent en solitaire.

Pour garder en main son gouvernail, il vaut mieux se préparer et s'organiser : planifier l'étude, respecter ses besoins fondamentaux, ne pas oublier de s'aérer, se détendre et se faire plaisir... mais aussi fournir un travail régulier et méthodique, gérer son temps et surtout ne pas perdre les pédales.

Avoir confiance en soi, ce n'est pas inné, cela s'apprend !

Cette brochure propose quelques pistes bien concrètes pour aider l'étudiant(e) à faire face à ce nouveau défi. Il ne s'agit malheureusement pas d'un chèque en blanc pour la réussite... celle-ci revenant entièrement à celui ou celle qui se sera investi(e) dans la réalisation de ses objectifs.



Avant la bloqué

- Page 5 Se préparer moralement et physiquement, se créer sa propre méthode de travail, préparer ses résumés

Pendant la bloqué

- 6 Créer un espace à soi
- 6 Rester à l'écoute de ses besoins
- 6 *Besoin d'énergie*
- 7 *Besoin de manger*
- 7 *Besoin d'eau*
- 7 *Besoin de sommeil*
- 8 *Besoin d'écouter son corps*
- 9 *Besoin de calme et d'encouragements*
- 9 Faire confiance à sa méthode de travail
- 9 *Planifier*
- 10 *Mémoriser*

Pendant la session

- 12 Gérer le stress
- 13 *Examen oral*
- 13 *Examen écrit*



Conclusion

La bloqué et la session, c'est un peu comme une course de fond : les mieux entraînés parviennent au but avec plus de facilité. Un bon entraînement nécessite une préparation à la fois physique et psychologique. En effet, le stress lié à cette période de l'année provient souvent de la crainte de ne pas maîtriser la situation, d'être dépassé par le temps, la quantité de matière... et les jours qui passent.

Décharger physiquement le stress au fur et à mesure qu'il s'accumule est fondamental pour que le cerveau soit disponible à l'étude. Chacun utilisera la méthode qui lui convient le mieux : activité physique quotidienne (1/2 heure de marche peut suffire), sieste, relaxation, danse, cours de gymnastique, ...

Moralement, la planification du travail et la confiance en une méthode de travail expérimentée et fiable renforcent le sentiment de contrôle face à cette situation nouvelle.

Avant de commencer l'étude proprement dite, des résumés, des synthèses et des plans seront élaborés sur base des notes de cours, de la compréhension de la matière et des syllabi éventuels. Résumer, c'est déjà enregistrer la moitié de son cours en captant l'essentiel.

Trois règles pour faire un bon résumé :

1. confronter les notes de cours, celles du syllabus et d'autres éléments provenant de certains ouvrages de référence.
2. procéder par chapitre en sélectionnant les titres, sous-titres et mots clés.
3. faire apparaître le regroupement des idées ainsi que leur hiérarchie dans un plan structuré.

Un bon résumé peut être un aide-mémoire intéressant, permettant même d'anticiper certaines questions d'examen.



Créer un espace à soi

Créer son espace, c'est créer une ambiance favorable à l'étude. Le coin de travail sera de préférence :

- Bien éclairé. Préférer la lumière du jour si possible.
- En hiver, chauffé mais pas trop. Enfiler un pull et des chaussettes plutôt que d'étudier dans une atmosphère trop chaude.
- En été, aérer la chambre.
- Calme, isolé des bruits perturbants (radio, TV, jeux,...).
- Choisi à une table plutôt qu'en position allongée. Celle-ci appelle le sommeil.
- Rangé, cela remonte le moral.

Rester à l'écoute de ses besoins

Besoin d'énergie

Le cerveau puise son énergie dans les glucides (ou sucres) et l'oxygène (l'air).

Les glucides : les sucres lents (riz, pâtes, pain,...) sont absorbés petit à petit et distribués régulièrement aux cellules. Les sucres rapides, tout ce qui est sucré au goût, nourrissent pendant un temps court. Ils provoquent des signes de "manque" : accoutumance, somnolence, hypoglycémie. Pris en excès ou non utilisés, ils se transforment en graisse. Bonjour les kilos !

L'oxygène : le cerveau est un véritable glouton d'oxygène. S'il en manque, ses cellules peuvent s'endommager de manière définitive.

Respirer plusieurs fois par jour un grand bol d'air et aérer la pièce de travail au moment des breaks permet de renouveler l'oxygène de l'air.

Besoin de manger

L'alimentation est indispensable. Elle apporte l'énergie dont le corps et la tête ont besoin pour étudier. Les éventuels projets de régime seront reportés aux prochaines vacances.

Manger équilibré, c'est par exemple :

- Eviter de grignoter toute la journée et/ou de sauter un repas.
- Préparer des collations légères et imaginatives.
- Manger dans un endroit différent de celui dans lequel on étudie. Manger, cela peut être l'occasion de se détendre en parlant d'autre chose que des examens !
- Préférer les repas légers. Trop gras ou trop lourd, ils obligent l'organisme à faire un effort supplémentaire qui empêchent la concentration.

Besoin d'eau

L'eau constitue 80% du cerveau et c'est grâce à elle que les transmissions nerveuses peuvent s'établir. Si le corps manque de 4 à 5% d'eau, le rendement au travail baisse de 25 à 30%.

En cas de fatigue, boire un verre d'eau est conseillé. Le nombre minimal quotidien de verres d'eau (250 ml) se calcule en divisant le poids corporel par 10.

Boire du Red Bull, du Coca, du café donne la sensation d'être en forme, de ne pas avoir à dormir. La caféine présente dans ces boissons perturbe l'équilibre du corps et de l'esprit. Elle peut mener à détraquer le métabolisme. En cas d'excès ou de sensibilité particulière, elle peut aussi provoquer des troubles cardio-vasculaires, du stress et des insomnies.

Besoin de sommeil

Le sommeil et le repos sont très importants : ils permettent de recharger les batteries. Respecter ses besoins de sommeil, cela s'apprend.

Faire une petite sieste de 20 minutes quand la fatigue se fait sentir (ex : après le repas de midi) permet de redémarrer sur de bonnes bases.

Faire une balade ou passer un moment de détente avant d'aller dormir aide à préparer une bonne nuit. Dormir dans le calme et dans un endroit aéré est conseillé.



Il vaut mieux éviter d'étudier toute la nuit : en effet, 1 à 3 jours sont nécessaires pour récupérer les capacités de mémoire et d'attention après une nuit blanche...

L'anxiété liée à la crainte de l'examen peut générer des difficultés d'endormissement. Des méthodes simples permettent d'établir un rituel sécurisant favorable à l'apparition du sommeil. Par exemple : boire un verre d'eau ou un grand bol de lait chaud au miel, croquer une pomme, prendre un bain parfumé, faire un peu de relaxation, s'aérer en respirant profondément au grand air,...

Aucun médicament n'a jamais amélioré la mémoire ni garanti la réussite scolaire.

Les multivitamines, les produits "magiques" vantés par les publicités remplissent d'abord le portefeuille des industriels qui les produisent... quels qu'en soient les impacts sur la santé.

Les tranquillisants sont souvent prescrits par un médecin pour calmer l'anxiété. Utilisés pendant de courtes périodes (moins de 3 semaines), ils ne provoquent en général ni accoutumance (la consommation habituelle du produit qui oblige à augmenter peu à peu les doses pour qu'elles soient encore efficaces), ni dépendance (l'impression de ne plus pouvoir se passer du médicament). Toutefois, ces "pilules du bonheur" ne traitent pas l'origine de l'anxiété, elles ne font qu'en atténuer les symptômes...

Les excitants (type amphétamines) sont parfois prescrits pour dépasser la fatigue afin de pouvoir continuer à étudier. Si leurs effets directs sur les capacités intellectuelles semblent alléchants (performance de la mémoire et résistance augmentées), l'effet de manque conduit tout droit au trou de mémoire total ou partiel et à l'humeur dépressive.

Entre étudiants, on se refille souvent des trucs et des ficelles : les médicaments ne doivent pas faire partie de ces échanges.

Des traitements non-médicamenteux du stress existent : une bonne connaissance de soi (issue des expériences positives ou négatives vécues antérieurement) doublée d'un réseau "d'appel à l'aide" performant (amis, parents, professionnels, ...) permettent de mettre en place des solutions efficaces, personnelles et adaptées, en dehors de tout lobby d'influence.

Pendant les examens, l'ambiance peut être tendue. La peur de l'échec peut engendrer des tensions personnelles et familiales.

Pourquoi ne pas dire aux proches qu'on a besoin de soutien, d'aide et d'encouragements. Les autres ne peuvent pas lire dans les pensées. Il faut leur demander ce dont on a besoin.

Travailler à plusieurs permet de s'encourager mutuellement et de débroussailler la matière en confrontant ses idées. Cette étude collective ne dispense pas du temps de mémorisation et d'appropriation de la matière en solitaire !

Besoin de calme et d'encouragements

Faire confiance à sa méthode de travail

Planifier

Planifier son temps permet d'en gagner. L'organisation du travail et la gestion du temps pendant la bloqué puis la session sont deux des déterminants de la réussite d'une année d'études. Les recommandations suivantes ont fait leurs preuves.

- Etablir un planning réaliste de l'ensemble de la bloqué et de la session, l'afficher à vue (ne pas oublier d'y barrer avec soulagement ce qui est terminé).
- Inscrire les dates des différents examens.
- Inscrire les périodes de travail (matin, début et fin d'après-midi, début de soirée, soirée) en fonction des moments d'efficacité personnelle.



- Evaluer le temps nécessaire à l'étude des différents cours et le répartir dans les périodes de travail disponibles (peut s'avérer difficile à réaliser la première fois... confronter les prévisions à la réalité au plus tôt pour pouvoir réaménager la suite).
- Alternier les moments de travail (après une heure trente d'attention et de vigilance, le système nerveux a besoin de changement), de repos et de loisir.
- La concentration est bonne pendant une heure trente environ, après elle lâche. Plutôt que de rester penché(e) sur la matière sans rien retenir, les pauses permettent d'aérer les méninges et d'éviter la saturation.
- Répartir les différentes activités : étude, sommeil, détente, loisirs, amis, exercices physiques... en terme de priorités personnelles.
- Aérer le planning pour faire de la place aux imprévus ou aux retards pris éventuellement.
- Chaque semaine, faire le bilan avant d'établir celui de la semaine suivante.
- Fragmenter les difficultés : les cours difficiles ou moins intéressants peuvent être abordés par chapitre. Attention toutefois à ne pas morceler trop sous peine de ne pas avoir le temps de s'imprégner de la matière : un minimum de 3 heures de travail sur la même matière est recommandé.

Mémoriser

L'objectif principal à atteindre pour l'examen est d'enregistrer la matière dans la mémoire à long terme. En effet, mémoriser c'est mettre une connaissance à disposition de son avenir. Pour cela, il n'y a pas de secret. Il faut la décoder, lui donner un sens, l'interpréter, la classer, la relier à d'autres et l'encoder. Le processus d'encodage est long et nécessite plusieurs répétitions avant l'évocation et la restitution éventuelle. L'étude quotidienne assure la performance de la mémoire comme la gymnastique permet la condition physique.

Reconnaître sa matière ne suffit pas pour être capable de l'employer. De même, se fier à la seule mémoire à court terme pour l'examen peut s'avérer dangereux : celle-ci ne dispose que d'une capacité limitée, n'est reliée à aucune

autre information dans la mémoire à long terme. Par ailleurs, il peut être intéressant de savoir qu'elle fonctionne par mots clés et qu'elle retient mieux le début et la fin d'une liste (de mots, de dates par exemple).

Il existe plusieurs façons de mémoriser une matière parce qu'il y a plusieurs formes de mémoire : auditive, visuelle et kinesthésique. Ceux qui retiennent plus facilement en relisant le cours à voix haute ont une mémoire auditive ; ceux qui ont besoin de marcher, danser, chanter pour fixer la matière ont une mémoire kinesthésique (en rapport avec le mouvement) et enfin ceux qui ont besoin de flèches de couleur pour colorier les têtes de chapitres, paragraphes et mots clés ont une mémoire visuelle.

Nous retenons :

10% de ce que nous lisons;
20% de ce que nous entendons;
30% de ce que nous voyons;
50% de ce que nous voyons et entendons en même temps;
80% de ce que nous disons;
90% de ce que nous disons en réfléchissant à quelque chose qui est important pour nous.

La mémoire est sélective. Si on l'aide à repérer l'essentiel, elle retiendra l'important. La mémoire visuelle est plus forte que les autres. Dès lors, des surligneurs fluo ou des crayons de couleur seront utiles pour colorier têtes de chapitres, paragraphes, mots clés.

Mémoriser, c'est construire des images. Plus l'image est précise et claire, plus les différents sens interviennent pour la composer (visuel, olfactif, tactile, ...), plus la matière sera acquise pour longtemps.

Les procédés mnémotechniques s'utilisent pour des listes de mots de vocabulaire, des schémas, des définitions, des séries (listes des capitales européennes), des descriptions d'expérience. On se rappelle le célèbre "viens mon chou sur mes genoux avec tes joujoux et tes bijoux..."



Gérer le stress de l'examen

Face à un examen, avoir confiance en soi est un atout pour ne pas perdre les pédales. Les plus stressés que soi doivent être impitoyablement éloignés.

Malgré une bonne préparation, il n'est pas rare de sentir le ventre se tordre, la gorge se serrer, le cœur s'emballer... et la mémoire vaciller ! Que faire ? Relax, cool, pas de panique ! Ce sont simplement les effets du stress.

Stress Ami, doit être apprivoisé pour donner le meilleur de soi-même.

Stress Ennemi, doit être évité parce qu'il paralyse et empêche de faire face à la situation.

Utiliser le stress et le dompter à son avantage est possible. Voici quelques petits trucs.

- Le jour de l'examen, le déjeuner est parfois "oublié" à cause du trac. Emporter de quoi manger et boire pour la matinée évitera l'hypoglycémie (manque de sucre) liée aux besoins accrus du cerveau lors de l'effort intellectuel de l'examen.
- Respirer profondément trois fois en étant attentif à gonfler le ventre pour amener l'air dans le fond des poumons.
- Bouger, s'étirer, sauter permet de décharger la tension musculaire.
- Regarder fixement un point droit devant soi, en comptant lentement jusqu'à 10 ou se concentrer sur un compte à rebours par 2 à partir de 30 (28, 26, 24,...) permettent de recentrer l'attention.
- Imaginer, en fermant les yeux quelques secondes, une image de calme.

En tout état de cause, face à l'examen, il ne faut pas oublier les 4 cons : conscience, confiance, concentration, conviction.

Examen oral

Désamorcer le stress est important pour pouvoir remettre le raisonnement (et la mémoire) aux commandes du cerveau. Quand les signes émotionnels du stress s'estompent, on peut alors penser à répondre à la question posée.

Comment procéder ?

- Analyser la question : que me demande-t-on ?
- Penser, organiser l'exposé de la réponse.
- Elaborer un plan de réponse par mots clés et articulations logiques.
- Face au professeur, commencer par décrire oralement les points importants qui seront abordés successivement dans la réponse (plan de l'exposé).

Examen écrit

L'obligation d'une réponse rapide n'étant pas de mise ici, le stress y est plus facile à gérer. Néanmoins, les conseils précédents restent de mise.

Comment procéder ?

- Lire attentivement toutes les questions et souligner les verbes, ils indiquent la direction à donner à la réponse.
- Retrouver dans la matière les parties du cours auxquelles ces questions se réfèrent.
- Gérer le temps de l'examen et déterminer les priorités.
- Construire un plan de réponse cohérent (des feuilles de brouillon seront parfois bien utiles).
- Penser à relire : présentation de la feuille, vérification des calculs et de l'orthographe !



“Rien ne sert de courir, il faut partir à temps”

... disait la tortue d'une fable bien connue.

Tous les atouts nécessaires pour gagner la partie sont maintenant connus, il ne reste (plus) qu'à les appliquer.

Derniers conseils avant le départ :

- Savoir pourquoi on étudie permet de donner un sens à son travail.
- Chacun possède un rythme d'apprentissage qui lui est propre.
- Apprendre, c'est s'exercer.
- Apprendre, c'est se tromper et recommencer.
- Se tromper, c'est apprendre comment faire mieux la prochaine fois.
- Ne pas se laisser envahir par le découragement : un examen raté, ce n'est pas une session fichue. Encore moins ses perspectives d'avenir !
- Il faut recommencer encore et encore.

***Bon travail,
bons examens et... bonnes vacances !***

Editeur responsable

Bernard De Backer • Union nationale des mutualités socialistes
rue Saint-Jean, 32/38 • 1000 Bruxelles

Coordination et rédaction

Anne Fenaux et Catherine Spièce,
UNMS • service Promotion de la santé • rue Saint-Jean, 32/38 • 1000 Bruxelles
tél. : 02/515.05.85 • fax : 02/515.06.11 • e-mail : promotion.sante@mutsoc.be

Réalisation

Carine Perin (département communication de l'UNMS)

Dépôt légal : D/1999/1222/05



MUTUALITÉS
SOCIALISTES



SERVICE
PROMOTION
DE LA SANTÉ