

Trucs et astuces pour bien se préparer aux examens

➤ LA MÉMOIRE

La mémoire fonctionne comme un muscle, elle a besoin d'un entraînement régulier pour être la plus performante possible. Etudier la veille de l'examen n'est pas efficace, il faut voir et revoir la matière tout au long de l'année pour bien la mémoriser (mémoire à long terme).

Il faut également que tu repères ce qui t'aide à apprendre le mieux. Si tu es plutôt :

- Visuel : faire des schémas, des dessins, visualiser, utiliser des couleurs, relire, afficher des post-it... t'aidera à mémoriser la matière
- Auditif : parler tout haut, t'enregistrer, jouer des scénettes où tu expliques la matière, inventer une chanson sur les éléments importants à retenir, regarder des films ou vidéos sur le sujet à étudier...
- Kinesthésique : manipuler du matériel, réécrire tes cours étudier en marchant, en mimant, en théâtralisant ; prendre des notes... t'aidera aux mieux.

Il est essentiel d'associer plusieurs techniques, d'utiliser tes 5 sens, qui sont tes 5 portes de la mémorisation. Apprendre et étudier de façon variée te permettra de mémoriser plus efficacement.

Petits trucs : si tu n'aimes pas étudier dans le calme, il existe des musiques qui favorisent la concentration et la mémorisation, comme les musiques à ondes alpha. Il te suffit de rechercher sur internet « musique de concentration et d'étude ». Attention, il est très important qu'il n'y ait pas de paroles car cela diminue de 40% tes capacités de mémorisation car il s'agit d'une double tâche pour ton cerveau)

On ne te demande pas d'être le meilleur mais de faire de ton mieux.



➤ BIEN S'ORGANISER ET CONNAÎTRE SON RYTHME.

Bien sûr, il n'y a pas de secret. À chacun de trouver sa méthodologie. Mais en suivant quelques grands principes, on peut augmenter ses chances de réussite :

- Je fais une liste de ce que j'ai à faire ;
- Je choisis ce que je dois étudier en premier ;
- Je cible les moments d'étude dans un agenda ou j'écris un horaire (exemple : lundi soir : histoire, mardi : math...) ;
- Je prends de l'avance, j'évite de me mettre au travail la veille de l'examen ;
- Je me fixe un temps de travail pour chaque tâche et un temps de pause entre chacune ;
- Je m'assure que mon horaire est équilibré : je ne me couche pas trop tard et je garde du temps pour d'autres activités ;
- Je me donne des **objectifs qualitatifs** : le but n'est pas d'avoir fini en un minimum de temps mais bien d'avoir compris et assimilé la matière ;
- S'auto-évaluer : vérifier ses connaissances en situation d'examen, sans indices visuels en faisant des liens entre les chapitres.

Vas-y, essaye !



➤ LES PAUSES : BOUGER, BOUGER.

Ça ne sert à rien d'étudier 12 heures par jour, non-stop. Le cerveau ne peut pas fonctionner sans arrêt à un haut niveau de concentration. On s'accorde 10 minutes de détente toutes les heures, ou 20 toutes les 2 heures, même si on n'en ressent pas le besoin. Après le repas de midi, on est généralement moins productif. On en profite pour sortir se balader, voir des gens ... C'est aussi une bonne récompense lorsqu'on a bien étudié. On évite par contre de prendre racine pendant 3 heures devant la télé ou l'ordi. C'est plus fatigant que de faire réellement quelque chose.

Et pendant les pauses, on bouge. Ça dynamise le corps, facilite la détente, la concentration et la motivation, augmente l'attention, et aide à gérer son temps et son stress.

➤ BIEN MANGER.

Les carburants du cerveau sont l'eau, l'alimentation, l'oxygène et le sommeil. Notre cerveau a besoin d'une alimentation variée et équilibrée pour bien fonctionner. Grâce à cela, tu pourras bien apprendre, mémoriser et diminuer ton stress.

Tu favoriseras :

- 4 repas par jour, à des heures régulières ;
- des sucres lents (pâtes, riz, pain, légumes secs et autres féculents), des fruits et légumes frais ;
- l'eau, régulièrement, sans attendre d'avoir soif, pour maintenir la vivacité de son cerveau ;
- des aliments riches en calcium, en magnésium, en fer, en zinc, en iode, en vitamines A, B, C et E.

Tu éviteras :

- de sauter des repas, la faim déconcentre ;
- les sucres rapides (boissons énergisantes, Coca, chocolat, bonbons...) qui masquent la fatigue sans la supprimer et nuisent à la concentration ;
- les aliments trop salés

➤ BIEN DORMIR.

Le sommeil permet d'emmagasinier ce qu'on a étudié pendant la journée, de structurer les infos étudiées. Il favorise aussi la concentration et stimule la mémoire. Ça ne sert donc à rien de potasser toute la nuit pour rattraper un retard. On peut travailler avant de dormir à condition d'arrêter vers 22h30 afin d'avoir une bonne nuit de sommeil (entre 7 et 8h)

J'ai confiance en toi, et je crois en toi !



Pour les parents :

- **Encouragez et soutenez votre enfant :** certains jeunes ont besoin de parler, de raconter où ils en sont tandis que d'autres préfèrent changer tout à fait de sujet lorsqu'ils font leur pause. Mais que faire (ou que dire) pour bien faire ? Rien de plus simple pour savoir ce dont votre jeune a besoin : le lui demander ! Profitez-en pour le chouchouter, par exemple en lui préparant ses plats préférés.
- **Ne communiquez pas votre stress :** l'angoisse des examens est déjà suffisamment présente. Il vaut mieux éviter de lui montrer vos propres angoisses, celles-ci étant particulièrement contagieuses.
- **Aménagez-lui un environnement favorable :** où qu'il s'installe (chambre, bureau, salon...), faites-en sorte que cet espace soit le plus calme possible. Et si, à la maison, l'ambiance n'est pas propice à l'étude (frères et sœurs plus jeunes, habitation très petite...), conseillez-lui d'aller étudier ailleurs.

PS : Petite vidéo sympa :)

<https://www.youtube.com/watch?v=W1SMZpgCKIQ>

Sources :

BELANGER, Ariane, « Trucs et astuces pour bien me préparer aux examens ».

URL : <https://prezi.com/embed/6mviqfgj-sco/>

GROFILS, Stéphanie, « Blocus, comment bien se préparer au blocus ».

URL : <https://www.laligue.be/laligueur/articles/blocus-comment-bien-se-preparer-aux-examens>

LACANNE, R., « Bien se préparer aux examens. »

URL : http://www.infor-jeunes.be/site/img/billets/2013-11-29-bien_se_preparer_aux_examens.pdf

GODARD, Sophie, *La réussite scolaire par un apprentissage positif et ludique*. « À la rescousse », Namur : éditions Erasme, 2016

HANNICK, S. ; ROEMERS-POUMAY, F., *La psychologie positive à travers les Octofun*. « À la rescousse », Namur : Editions Erasme, 2016.

