



## LA BLOQUE EN BREF

- ✓ Créez-vous un **environnement** de travail agréable.
  - Vous mobilisez ainsi toutes vos capacités d'attention.
- ✓ Ayez **confiance** en votre réussite.
- ✓ Établissez un **planning réaliste** et respectez-le.
- ✓ Travaillez selon un **horaire régulier**.
- ✓ **Prenez l'air** au moins une demi-heure par jour.
  - Ouvrez votre fenêtre ! Votre cerveau a besoin d'oxygène.
- ✓ Optez pour une **alimentation variée**.
  - Fruits et légumes.
  - N'abusez pas de caféine ni de boissons énergétiques.
  - Réservez les repas copieux une fois votre étude terminée.
- ✓ **Dormez** au moins 8 heures par nuit.
  - Le sommeil fixe la matière 😊
- ✓ Apprenez à vous **relaxer** : souriez et détendez les muscles de votre visage pendant 90 secondes.



## GÉREZ LE STRESS



### SE CONCENTRER

- ✓ Créez-vous un environnement agréable :
  - Bureau dégagé et bien éclairé.
  - Pièce aérée régulièrement.
  - Position : assis, le buste bien droit (pas couché sur le lit !)
- ✓ Prenez soin de votre santé :
  - Horaires de travail régulier.
  - Alimentation saine et variée.
  - Pas de produits énergisants
  - De petites gorgées d'eau prises régulièrement favorisent les connexions neurales !
- ✓ Établissez un planning réaliste et respectez-le.
- ✓ Ayez confiance en votre réussite.

### SE RELAXER

- ✓ Prenez l'air :
  - Allez-vous balader une demi-heure en essayant d'observer de petits détails ou en fixant votre attention sur des sons familiers.
- ✓ Détendez-vous :
  - Étirez-vous régulièrement.
  - Souriez et étirez les muscles de votre visage.
  - Pratiquez la respiration abdominale :
    - Inspiration profonde : on gonfle le thorax et l'abdomen.
    - Expiration : on abaisse lentement le ventre puis le thorax.
- ✓ Utilisez le « palming » :
  1. Frictionnez vos mains et posez chacune d'elles sur chaque œil, comme une coquille.
  2. Essayez de bien coller vos doigts pour éviter de faire passer la lumière.
  3. Fermez les yeux quelques instants, puis ouvrez-les.
  4. Détachez lentement vos mains.



## GÉREZ LE STRESS (suite)

### BIEN DORMIR



- ✓ Dormez au moins 8 heures par nuit.
- ✓ Couchez-vous à des heures fixes.
- ✓ Soyez attentif aux signes qui disent qu'il est l'heure d'aller vous coucher.
- ✓ Tenez compte de votre rythme biologique.
- ✓ Pensez à quelque chose d'agréable plutôt que de vous concentrer sur le stress de vos examens au moment de vous coucher. Une respiration consciente et régulière peut vous y aider.
- ✓ Votre chambre doit être suffisamment aérée, calme, sombre, pas trop chauffée (16°-18° C).
- ✓ N'abusez pas des boissons contenant de la caféine (café, cola) ou des boissons alcoolisées, elles troublent le sommeil.
- ✓ Le soir, il vaut mieux avoir des activités relaxantes (bain chaud, lecture...).
- ✓ Évitez les jeux vidéo, tablettes, smartphones et écrans d'ordinateurs car il ont un effet excitant : leur lumière a une influence sur l'endormissement. Évitez de les utiliser 1h avant le coucher car ils maintiennent votre activité cérébrale en éveil.
- ✓ Évitez les siestes trop longues.
- ✓ Utilisez les trucs de grand-mère : verre de lait ou tisane relaxante avant d'aller dormir.



## CONSTRUIRE UN PLANNING

- ✓ Précisez le nombre de jours dont vous disposez pour étudier.
- ✓ Notez le temps disponible entre chaque examen.
- ✓ Retranchez les jours de fête, les moments de détente (ils ne doivent pas prendre le pas sur votre temps d'étude).
- ✓ Divisez les cours en unités étudiables, un chapitre, par exemple.
- ✓ Placez dans votre grille hebdomadaire ces différentes unités.

➔ Organiser et réorganiser un planning prend du temps, mais ce n'est jamais du temps perdu !

Travaillez selon un **horaire régulier** :

- Consacrez au moins 6 heures par jour à l'étude !
- Faites une pause (20 minutes) après 2 heures de travail.
- Pendant les pauses, pratiquez une activité physique (marche, vaisselle, repassage, jogging...)
- Coupez votre journée en deux temps et, entre les deux, prenez une à deux heures de détente.
- Alternez les cours que vous aimez et ceux que vous aimez moins.
- Ne vous consacrez qu'à une seule matière, la veille de l'examen.
- Récupérez les heures d'étude que vous auriez éventuellement perdues.



Dimanche													
Samedi													
Vendredi													
Jeudi													
Mercredi													
Mardi													
Lundi													
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h



## MIEUX MÉMORISER

### Mémoire auditive

- Lorsque vous n'avez pas compris, reformulez à voix haute immédiatement. Posez des questions pour clarifier les points qui ne vous parlent pas suffisamment.
- Si le monde silencieux de la lecture vous rebute, parlez, racontez-vous votre cours.
- Si vous étudiez dans un environnement sonore : préférez une musique d'ambiance (sans parole).



### Mémoire visuelle

- Donnez-vous des points de repère. Par exemple, un agenda bien tenu (= planning).
- Relisez les notes que vous avez prises au cours. Transformez-les en schéma, utilisez des couleurs. Quand on vous explique quelque chose, demandez des exemples.
- Prenez soin de votre environnement, décorez votre bureau pour vous y sentir à l'aise.



### Mémoire kinesthésique (influencée par les émotions)

- Étudiez les cours que vous appréciez en dernier lieu : vous étudiez mieux et plus vite les matières que vous aimez ou données par un professeur que vous appréciez.
- Sur une journée de travail, alternez les cours que vous aimez avec ceux que vous appréciez moins. Votre mémoire sera d'autant plus efficace puisqu'elle dépend de votre cœur !
- Partez d'exemples et d'anecdotes pour mémoriser.





### LE JOUR J EST ARRIVÉ (examen écrit)

#### **A** Comme **administration**

- ✓ Lisez toutes les consignes et respectez-les.
- ✓ Soyez attentif à la répartition des points.

#### **L** Comme **lire**

- ✓ Lisez bien les questions, toutes les questions.
- ✓ Certaines questions demandent plusieurs réponses. Soyez attentif!

#### **T** Comme **temps**

- ✓ Déterminez l'ordre dans lequel vous allez répondre. Commencez par ce que vous connaissez bien.
- ✓ Déterminez quel temps vous allez réserver à chaque question.
- ✓ Surveillez votre montre, sans obsession.

#### **E** Comme **écriture**

- ✓ Rédigez clairement.
- ✓ Utilisez des phrases courtes, des « puces », des paragraphes...
- ✓ Vérifiez l'orthographe.

#### **R** Comme **relire**

- ✓ Vérifiez que vous comprenez ce que vous avez écrit.
- ✓ Votre écriture doit être lisible.



## LE JOUR J EST ARRIVÉ (examen oral)

**P** Comme **préparation**

- ✓ Répétez mentalement que tout va bien se passer.

**H** Comme **horaire**

- ✓ Soyez présent un quart d'heure avant l'examen, cela détend !

**A** Comme **apparence**

- ✓ Veillez à avoir une tenue vestimentaire adaptée et confortable.
- ✓ Souriez, on aura envie de vous écouter.

**R** Comme **rédaction**

- ✓ Rédigez le plan de votre réponse, vous le suivrez et cela vous rassurera.

**E** Comme **évités de répondre trop vite**

- ✓ Prenez votre temps pour répondre.