



**Révisions et préparations
aux examens et concours**
Réduire son stress et améliorer ses résultats.



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

Comment bien se préparer et diminuer le stress des épreuves ?



Il est évident que plus on connaît sa matière, moins on stressera à un examen. Pourtant, la connaissance en tant que telle ne suffit pas, il faut aussi savoir comment cette connaissance devra être restituée et s'y préparer.

Plan du dossier :

- 1- Réduire les facteurs de stress extérieurs...
- 2- Réduire le stress des révisions
 - . Plan d'actions général
 - . Plan d'action au quotidien
 - . Conseils au quotidien
- 3- Se préparer à l'examen et réduire le stress
 - . En continu...
 - . Quinze jours de l'examen
 - . Une semaine de l'examen
 - . La veille de l'examen

**Réduire le stress,
c'est tout un travail !**





FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

1- Réduire les facteurs de stress extérieurs...



Le stress de l'examen ne fait que s'ajouter au **stress déjà existant**. En effet, Chacun de nous à un niveau de **stress initial** lié à nos conditions de vie (familiale, amoureuse, financière, santé,...).

. Il faut donc avant tout examen ou concours essayer de **le réduire au maximum** :

- . **Faites la liste** des choses qui ne vont pas que ce soit au niveau du cœur, du corps, de vos relations extérieures ou de vos conditions matérielles (finances, logement, ...).
- . Puis, au regard de cette liste, **essayez de voir ce que vous pouvez faire**.
- . **Choisissez en premier lieu de réaliser ce qu'il y a de plus facile à faire** pour être dans la dynamique du changement,
- . **puis attaquez-vous aux choses un peu plus difficiles...** Soyez plus conciliant avec votre entourage, arrondissez les angles... Mettez tous les atouts de votre côté pour réussir...



Réduire le stress,
c'est tout un travail !



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

2- Réduire le stress des révisions...



Le **stress interne** est lié à l'organisation de vos révisions, à votre préparation aux épreuves de l'examen mais également à votre confiance dans vos capacités et à votre motivations.

. Concentrons-nous d'abord sur l'**organisation des révisions en général et au quotidien...**

Plan d'actions général

. **Pour chaque matière, faites une liste de révisions** : prenez le temps de faire cette liste pour mesurer le travail que vous devrez accomplir. Conseils : mieux vaut se concentrer sur quelques gros coefficients qui rapporteront plus que sur des coefficients 1 ou 2.

. **Réfléchissez à la manière dont vous allez vous y prendre...** Quel temps allez-vous consacrer aux révisions ? Combien de temps pour chaque matière ? Quels horaires allez-vous consacrer au travail et à vos loisirs ? Où allez-vous réviser pour être tranquille ? Qui pourra vous aider en cas de besoin (tel ?, adresse ?, nom ?) ?, ...



Réduire le stress,
c'est tout un travail !



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

2- Réduire le stress des révisions...

Plan d'actions quotidien...

Pour commencer votre journée de révision, essayez de balayer ce que vous avez vu la veille, puis faites-vous votre plan d'action de la journée... Si vous ne parvenez pas à réaliser tous vos objectifs, reportez-les sur la feuille d'objectifs du jours suivant.



1- Prenez plaisir à rayer les éléments de votre liste de révisions...



2- Variez les activités de révisions :

- . lire de manière attentive, c'est déjà une façon d'apprendre : surlignez, annotez, rayez,
- . Alternez travail de réflexion et de mémorisation,
- . Faites des fiches de synthèse de vos cours, des tableaux de formules ou dites-vous à haute voix ce que vous avez principalement retenu,
- . Listez des questions que l'on pourrait vous poser,
- . Faites des exercices,
- . Pour les épreuves orales : jouez la scène. A chaque fois essayer de changer de ton, changer d'endroit, changer de posture, de moduler voix différemment, changer de rythme (rapide, lent...), ...). Le but rechercher est de trouver les postures et les attitudes qui vous conviennent le mieux... Pour trouver, il faut chercher...
- . Visitez des forums ou des sites sur le net sur ce sujet sans trop vous perdre,
- . découper en blocs cohérents ce que vous avez à retenir puis apprenez bloc par bloc,
- . Essayez de retrouver le plan d'une leçon.



3- A chaque fois que vous avez fini de réviser une leçon ou une matière, prenez le temps nécessaire de réfléchir aux questions qui pourraient tomber à votre d'examens. N'hésitez pas à aller à chercher votre inspiration dans les annales des années précédentes ou sur le Web. Cette phase est importante pour rendre opérationnel ce que vous avez appris...

. Déposez les questions ou les sujets d'examens dans les pochettes appropriées (prenez une feuille par question ou par sujet, afin de pouvoir les annoter plus tard) et n'oubliez pas d'inscrire le temps imparti pour l'épreuve).

. Préparez au préalable 4 pochettes (ou boîtes ou cahiers) dans lesquelles vous mettrez les questions ou des sujets d'examens qui pourraient tomber. Faites une pochette pour les questions simples et les examens épreuves écrites et une pour les questions simples et les épreuves orales.

. Prévoyez également des pochettes pour mettre toutes les questions et examens que vous aurez réalisés.



Réduire le stress,
c'est tout un travail !



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

2- Réduire le stress des révisions...



Cinq petits conseils à suivre au quotidien...

1- Prenez des pauses régulièrement (toutes les 30 minutes, maxi une heure). Pensez que lorsque vous faites une pause, votre cerveau commence à structurer l'information et que votre attention est redoublée lorsque vous recommencez à travailler.

2- Fixez-vous des horaires de travail mais aussi de loisir... Il ne faut pas se surcharger de travail... Un cerveau fatigué est un cerveau qui fonctionne mal !

3- Dormez suffisamment. N'oubliez pas que durant votre sommeil, votre cerveau travaille pour vous... Alors n'hésitez pas à le mettre à contribution... Pensez aussi à faire des siestes de temps à autre...

4- Mangez équilibré. Prenez un petit-déjeuner copieux comprenant des sucres lents (pain), un jus de fruit frais (pour la vitamine C), un produit laitier (beurre, yaourt, fromage). Evitez de boire trop de café, s'il donne l'impression de réveiller, il a tendance à augmenter le stress. Pour les autres repas, variés et équilibrez vos repas... Votre alimentation est le « carburant » de votre cerveau et du corps. Les sucres lents sont idéaux pour éviter les coups de pompe, les fringales.... Profitez des repas pour en faire des moments de détente durant lesquels vous ne parlerez pas des révisions ou de l'examen.

5- Apprenez à déjouer le stress :

- . refusez de ne penser qu'à l'examen;
- . ayez une petite activité physique;
- . apprenez à respirer pour vous relaxer :
 - . respiration lente en gonflant le ventre quand vous inspirez
 - . et en rentrant le ventre en expirant,
 - . le tout en décontractant les épaules et la nuque.
 - . Fermez les yeux et oubliez tout ce qui vous entoure pour vous concentrer sur votre respiration. Cela suffit à vous relaxer et redoubler d'attention pour reprendre votre travail (pensez à utiliser cette technique lors de l'examen si le stress devient trop envahissant).

Réduire le stress,
c'est tout un travail !





FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

3- Se préparer aux épreuves de l'examen...



Concentrons-nous sur la préparation aux épreuves de l'examen ou du concours. Nous envisagerons ce qu'il convient de faire tout au long des révisions, à quinze jours, à une semaine et la veille du jour J.



Tout au long de vos révisions...

Pour les épreuves écrites ou orales :

- . **Régulièrement**, faites des projections mentales rapides (de 10 à 15 minutes maxi...) :
 - . Prenez un sujet dans une des pochettes
 - . Lisez attentivement le sujet et au besoin annotez-le.
 - . Balayez mentalement les manières d'y répondre, les difficultés et les embryons de réponses... Pour chaque question donnez des pistes de réflexion, les idées ou un début de réponse en abrégé
 - . Faites le point rapidement de votre prestation en écrivant directement sur le sujet de l'épreuve et mettez-le dans la boîte des questions réalisées.
 - . Pour les sujets brillamment réussis, prenez aussi le temps de voir pourquoi cela a fonctionné (méthode, technique, état d'esprit, ...) afin de reproduire ce qui a fonctionné la prochaine fois...
- . **Faites de temps à autres**, le bilan des épreuves réalisées :
 - . Relisez les sujets et commentaires que vous avez mis et classez-les : un tas pour ceux que vous avez réussis et un tas pour les autres.
 - . Pour les sujets pour lesquels vous avez eu des difficultés, refaites des projections mentales rapides puis faites le point avec une autre couleur...
 - . Remettez toutes les fiches dans la boîte



Réduire le stress,
c'est tout un travail !



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

3- Se préparer aux épreuves de l'examen...



Concentrons-nous sur la préparation aux épreuves de l'examen ou du concours. Nous envisagerons ce qu'il convient de faire tout au long des révisions, à quinze jours, à une semaine et la veille du jour J.

15

A quinze jours de l'examen ou du concours

- . **Faites des examens blancs** (comme à l'examen) en reproduisant exactement les conditions d'examen :
 - . Lorsque vous vous sentez prêt, choisissez-en un et c'est parti : respecter le temps, isolez-vous, supprimer les livres et les cahiers, prendre quelques feuilles de brouillon... Allez jusqu'au bout de la démarche...
 - . A l'issue de votre épreuve, revivez mentalement ce qui s'est passé et essayez de voir s'il n'y a pas des choses à améliorer : Que pensez-vous de votre prestation ? Votre timing était-il bon ? Votre méthode était-elle la bonne ? Y a-t-il des connaissances qui vous manquent ou des choses que vous aviez du mal à exprimer ou à comprendre ?
 - . Faites une liste des choses à faire ou à ne plus faire, et hiérarchisez les priorités... Écrivez vos réflexions directement sur le sujet de l'épreuve et mettez-le dans la boîte des sujets réalisés. Pour les sujets brillamment réussis, prenez le temps de voir pourquoi cela a fonctionné (méthode, technique, état d'esprit, ...) afin de reproduire ce qui a fonctionné la prochaine fois...
- . **Imaginez-vous dans les conditions réelles d'examen pour chaque épreuve afin de réduire votre stress et à rendre opérationnelles vos connaissances :**
 - . Installez-vous confortablement, en écoutant de la musique par exemple.
 - . Détendez-vous et imaginez le déroulement de l'épreuve du début à la fin de manière positive (apprenez à aimer cette épreuve et les personnes qui l'ont composée : difficile à faire, mais c'est ce à quoi vous devez arriver --> chassez les idées négatives et les aprioris) : épreuves écrites : imaginez la distribution des copies dans la salle, votre préparation, votre manière de traiter les sujets et les questions, le temps que vous allez consacrer à chaque partie,...
 - . Épreuves orales : imaginez la salle, le jury, les conditions matérielles, le déroulement, les questions et la manière dont vous allez y répondre...
 - . Si vous vous exercez à penser plus souvent aux aspects positifs qu'aux éléments négatifs, votre niveau de stress va s'abaisser... alors faites vot

Réduire le stress,
c'est tout un travail !





FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations aux examens et concours...

3- Se préparer aux épreuves de l'examen...



Concentrons-nous sur la préparation aux épreuves de l'examen ou du concours. Nous envisagerons ce qu'il convient de faire tout au long des révisions, à quinze jours, à une semaine et la veille du jour J.

7

Une semaine avant les épreuves (ou même avant si vous en avez l'occasion) : apprivoiser l'environnement des épreuves

- . En premier lieu,
 - . Si vous en avez la possibilité d'aller voir sur place à quoi cela ressemble en prenant le même chemin et aux mêmes horaires que le jour de l'examen,
 - . Sinon, préparez votre voyage à l'avance (comme si vous partiez en vacances), carte, transport, horaire de départ, visite des sites internet sur l'endroit où cela se passe...
- . Dans un deuxième temps,
 - . De temps à autre, installez-vous confortablement, en écoutant de la musique par exemple, puis imaginez-vous le jour des épreuves, le déroulement, qui vous allez rencontrer, votre comportement, ...
 - . Imaginez sereinement cette journée... Tout se passe bien... Vous êtes à l'heure, vous vous sentez prêt, vous avez un moral de gagnant



Réduire le stress,
c'est tout un travail !



FOAD-SPIRIT



Révisions et préparations
aux examens et concours...

3- Se préparer aux épreuves de l'examen...



Concentrons-nous sur la préparation aux épreuves de l'examen ou du concours. Nous envisagerons ce qu'il convient de faire tout au long des révisions, à quinze jours, à une semaine et la veille du jour J.

1

La veille de l'examen ou du concours... : occupez-vous de vous !

- . **Détente obligatoire** : une bonne douche, un bain, un petit tour chez le coiffeur,... sieste, de bons repas... préparation de vos affaires pour l'examen (carte d'identité, crayons, règles, calculatrice...)
- . **Tout faire pour faire baisser votre niveau de stress...** Évitez comme la peste les personnes négatives ou démoralisantes ! C'est votre journée à vous !



Réduire le stress,
c'est tout un travail !