

Bien se préparer aux examens



Réviser activement

S'auto tester



- Effectuer des QCM à livre fermé et des examens blancs
- Corriger TOUTES les réponses aux exercices refaits

Se corriger



- Comprendre qu'on s'est trompé et pourquoi
- Analyser les sources des erreurs et imaginer des procédures pour ne pas les reproduire

Une vision globale du sujet



- Identifier la structure du cours (l'articulation des idées)
- Agir sur le contenu (trouver ses propres exemples; redire avec ses mots; inventer des métaphores et des comparaisons; transformer du texte en schéma)
- Se rappeler les idées principales par l'évocation d'un titre ou sous titre



Accepter le bon stress

Voir la réponse positive et adaptative du stress



- Voir dans les manifestations du stress le signe que le corps a été stimulé pour les préparer à relever un défi.

Accepter d'être stressé

- Chercher à supprimer l'émotion ne fonctionne pas très bien.
- Se dire à chaque fois que le cœur bat la chamade que le corps est précisément en train de les aider à relever le défi (+ d'énergie, + d'oxygène au cerveau)



Anticiper les conditions matérielles

- Connaître le trajet pour aller au centre d'examen (le parcourir avant, prévoir du temps de transport supplémentaire)
- Dormir en quantité les semaines précédant l'examen
- Préparer la veille les documents (carte d'identité, convocation, affaires, boisson...)
- Ne pas avoir peur de l'insomnie la veille (le stress servira à rester en éveil le jour J)

