Se ménager…

La session est affaire d'efficacité, mais aussi d'endurance. Pas question de négliger votre corps car, comme pour le sportif, il soutient vos efforts !

- Dormez suffisamment (7-8 heures pour la plupart des gens) : pendant que vous dormez, ce que vous avez déjà étudié se fixe mieux dans votre mémoire et vous récupérez des forces… Attention, les quelques heures gagnées par une nuit blanche entraînent une baisse d'efficacité le lendemain, qu'il y ait examen ou qu'on doive « simplement » continuer à étudier !

- Mangez en suffisance et variez votre alimentation sans oublier fruits et légumes ; faites des repas un moment de détente : tournez le dos à vos livres, écoutez de la musique, ouvrez la fenêtre… Et pensez à boire beaucoup d'eau, votre cerveau en a besoin !

- Evitez les tranquillisants ou stimulants chimiques qui dérèglent l'organisme et ont souvent des effets négatifs sur vos performances. N'abusez pas non plus des boissons énergisantes ou excitantes (coca, café…) : elles peuvent provoquer tachycardie, irritabilité…

- Les vitamines ? Elles peuvent aider à tenir le coup, mais elles sont déjà présentes dans une alimentation équilibrée et tout excédent est inutile.

- Accordez-vous quelques moments pour faire ce que vous aimez et savourez-les sans scrupules : loin de vous retarder, cela vous fait gagner du temps en vous rendant de l'énergie pour soutenir ou accroître votre rendement. Et c'est bon pour le moral !

- Quelques exercices physiques vous empêcheront de vous ankyloser à votre bureau et vous aideront à vous débarrasser de la tension. Marcher et parler en étudiant peut par exemple contribuer à vous détendre ou maintenir votre concentration.

… BLOQUER MALIN …

Se préparer…

Adoptez un rythme de travail régulier qui vous convient et "forcez-vous" à le respecter ; après quelques jours, tenir la cadence sera plus facile ! Bien sûr, il faudra trouver votre propre rythme pour tourner au bon régime, fournir un travail efficace et conserver une certaine qualité de vie.

- Commencez par vous construire un planning de travail réaliste, que vous pourrez suivre : cela motive et rassure. Recensez le travail à faire pour chaque cours et estimez le temps nécessaire pour le réaliser, étudier et revoir la matière avant l'examen ; prévoyez un petit battement pour des moments de loisir et une éventuelle baisse de régime. Prenez les choses une par une et ne présumez pas de vos forces : un planning trop serré que l'on ne peut suivre augmente la pression et entame la confiance en soi.

- Pour diminuer les risques de déconcentration ou le « ras-le-bol », pensez à varier vos activités de travail : alternance des matières (certains aiment travailler un cours le matin et un autre l'après-midi) mais surtout des tâches (consacrez quelques heures à faire des résumés, puis à refaire des exercices ou à mémoriser…). En variant les « plaisirs », vous risquez moins de vous lasser !

- Barrez sur votre planning ce qui a déjà été fait : vous vous verrez ainsi progresser. Et, de temps en temps, faites le point sur l'avancement de votre travail, pour réajuster votre programme si nécessaire.

- Ménagez-vous des pauses quotidiennes : après environ 1h30 de travail, 5 à 10 minutes d'arrêt vous feront le plus grand bien ; 1h au moins pour les repas et une vraie détente sans penser aux cours (musique, lecture, promenade, coup de fil aux copains…).

… BLOQUER MALIN …

Evacuer le stress…

Le stress, réaction normale face au changement, accompagne généralement la période des évaluations, de façon variable selon les moments et les personnes.

Contrôlé, il est positif et pousse à surmonter les difficultés ; excessif, il paralyse et entraîne des désagréments physiques et psychologiques. Une bonne hygiène de vie et une organisation adéquate vous aideront déjà à y faire face, mais d'autres pistes méritent aussi d'être suivies si vous vous sentez anxieux(se).

- Pensez à la relaxation : par exemple, les yeux fermés, contractez fortement vos poings, bras et mâchoires, inspirez à fond et relâchez tout d'un coup… Respirez lentement et profondément ; prenez conscience du bien-être que cela procure. Pensez à des moments agréables, marrants…, cela vous aidera aussi à positiver.

- Parlez de ce que vous ressentez avec les personnes calmes de votre entourage et saisissez toutes les occasions de rire avec elles. Evitez, autant que possible, les gens trop stressés : le stress est souvent contagieux !

- Choisissez l'attitude qui vous convient le mieux : en savoir le plus possible sur le professeur et le déroulement de l'examen ou vous contenter des informations indispensables (type d'examen, lieu, durée…) ? Parler du cours juste avant d'être interrogé ou faire le vide avant d'entrer ?

- Et lors de l'examen, prenez le temps de relire la question, de réfléchir, de respirer… pour mieux vous concentrer.

… Bon travail et bonne session …

Université de Liège

Université de Liège
Administration de l'Enseignement et des Etudiants
M. Marcourt-Defrêne
Place du 20-Août 7-9
4000 Liège (Bât. A1)