

**Fiche 7**

**Préparation**

**et**

**passation d'examens**

*Collège Sismondi*

2009 - 2010

## Fiche no 7 : Préparation et passation d'examens

### 1. Introduction

Indéniablement, les examens - tests d'évaluation continue, épreuves semestrielles ou examens de maturité - ne sont pas vraiment une partie de plaisir ; ils sont des passages obligés pour terminer une année scolaire, passer au degré suivant et finalement obtenir la maturité, diplôme marquant la réussite des études gymnasiales, ouvrant l'accès au tertiaire et par la suite à l'exercice d'une profession.

Cela vaut donc la peine de s'accrocher. De plus, un examen, en plus d'être une épreuve de vie exigeant labeur, rigueur et dépassement de soi, permet de mûrir un peu. Réussir une épreuve difficile renforce la confiance en soi.

La période des examens constitue un test intéressant par rapport à nos possibilités et à notre résistance à l'effort, notamment parce que nous sommes confrontés à de nouvelles difficultés auxquelles nous ne sommes pas préparés. Mener à bien un travail important, en solitaire le plus souvent, élaborer une bonne planification du temps et recourir à une méthode de travail efficace sont des activités délicates à mener simultanément. Par ailleurs, il est également nécessaire de se souvenir que le « bachotage » de dernière minute est certainement la plus mauvaise manière de procéder, car il provoque souvent une grande angoisse, désorganise la plupart du temps les connaissances et surtout entraîne un oubli rapide, puisqu'il ne permet pas ou mal la mémorisation à long terme.

A propos des examens, on distingue trois moments de longueur et d'intensité différentes : la période avant les examens, pendant la session d'examens et les moments d'examens proprement dit.

### 2. Avant l'examen : la préparation

#### ▪ *Une préparation bien pensée*

Avant tout, nous devons nous assurer d'avoir réuni tout le matériel nécessaire - livres, notes de cours, photocopies, etc. Puis, avant de nous mettre à mémoriser, il nous sera très utile de construire des résumés sous la forme de plans structurés (reprenant les idées de façon hiérarchique) ou de schémas heuristiques (mindmaps) permettant d'établir visuellement des liens entre les différentes notions. Ces résumés et cartes mentales devront être rédigés par nous-mêmes : il est toujours plus facile de comprendre notre propre écriture sans oublier que nous assimilons la matière en produisant un résumé.

Essayons d'anticiper pour chaque matière les questions d'examen en utilisant des indices tels titre et sous-titre, points-clés, remarques et indications du maître. Tentons d'y répondre au mieux et vérifions ensuite l'exactitude des réponses. Nous éprouverons certainement une grande satisfaction à constater l'exactitude de nos réponses et l'amélioration tant quantitative que qualitative des concepts et faits mémorisés.

Pour préparer l'oral, nous pouvons demander à un camarade de nous interroger à titre de contrôle de nos connaissances. Ainsi, nous nous préparerons encore mieux à aborder la situation de l'oral, avec la confrontation avec des examinateurs dans un temps très limité.

- *Une confiance en soi renforcée*

Pour gérer au mieux nos émotions, il est important de nous faire confiance.

Ayant planifié notre travail de façon intelligente, le sentiment de contrôle de la matière des examens aura été renforcé et la confiance en soi améliorée. De plus, savoir que nous ne sommes pas en retard dans notre préparation devrait nous rassurer. Souvenons-nous aussi de toutes nos réussites antérieures même dans d'autres domaines afin de renforcer encore cette confiance.

- *Une gestion du stress individualisée*

Plus les examens approchent, plus nous allons ressentir du stress. Il conviendra d'oeuvrer à ne pas trop le subir, à défaut de pouvoir l'éliminer complètement. A chacun d'entre nous de déterminer la technique qui nous convient le mieux pour gérer ce stress qui nous envahit .

Si tu désires en savoir plus, consulte la fiche GESTION DU STRESS qui propose quelques conseils immédiatement applicables.

## 2. Pendant la session d'examens

- *Un cadre sécurisant*

Pour mettre toutes les chances de notre côté, une planification réaliste de notre travail devrait être élaborée en détail (matières du matin, de l'après-midi, et du soir en fonction de notre efficacité personnelle). Une alternance de moments de travail, de repos et de loisirs devrait également être respectée, en gardant à l'esprit que le système nerveux a besoin de changement et que la concentration baisse après 45 minutes. Une division raisonnée des difficultés (une matière facile, suivie d'une autre plus ardue) peut permettre aussi de mieux appréhender la matière (et donc de diminuer le stress) dans la phase de préparation. Bien sûr, les jours précédents un examen, nous concentrerons notre travail davantage sur la matière qui sera testée.

Le temps nécessaire d'étude des différentes matières devra également être soigneusement évalué (pas évident la première fois...), et une place réservée aux imprévus (car heureusement nous ne sommes pas des machines, même en période d'examens...).

Travailler de la manière la plus régulière possible fait aussi partie du cadre qui nous permettra d'être prêt à temps.

Il faut enfin se rappeler qu'une révision le soir précédant l'examen est souvent contreproductive; la préparation doit être achevée bien avant.

Si tu désires en savoir plus, consulte les fiches traitant de l'ORGANISATION DU TEMPS et de la MEMORISATION qui proposent d'autres conseils immédiatement applicables.

- *Un lieu de travail apprécié*

Pour optimiser nos facultés intellectuelles et mnésiques, un cadre agréable sera le bienvenu. En effet, étudier dans un lieu que nous apprécions et où nous nous sentons bien nous remontera le moral et stimulera notre courage. Si vous en avons le choix, faisons en sorte de travailler dans un

lieu bien rangé, bien éclairé (avec si possible la lumière du jour), bien isolé des bruits perturbants (radio, télé, circulation) et aéré.

▪ *Un sommeil régulier*

Le sommeil est aussi important que l'alimentation. Pour la plupart d'entre nous, huit heures de repos devraient constituer un minimum par nuit. Des siestes courtes (de 15 à 30 minutes au maximum) lorsque le besoin se fait sentir, seront également respectées. Par ailleurs, il faudrait éviter d'étudier pendant la nuit. En effet, après une nuit blanche, il faut souvent plusieurs jours pour récupérer complètement nos capacités d'attention et de concentration. Ecourter la nuit n'est pas non plus recommandable, car cela perturbe le processus d'apprentissage et de mémorisation.

De plus, afin de nous endormir facilement, n'oublions pas d'arrêter d'étudier au moins une demi-heure avant de nous coucher.

▪ *Une alimentation intelligente*

Pendant la session, le temps est compté et passe toujours très vite ; il sera donc nécessaire de nous imposer une certaine rigueur pendant cette période difficile, sans toutefois négliger nos besoins premiers : boire, manger et dormir. Une alimentation énergétique participera au processus d'assimilation de la matière de nos cours. En effet, comme le cerveau puise notamment ses ressources dans les glucides et dans l'oxygène, les sucres lents (riz, pâtes, pain) seront donc privilégiés puisqu'ils assurent une réserve d'énergie importante. En revanche, les sucres rapides (bonbons, chocolat, pâtisseries), sont à consommer très modérément : ils sont rapidement absorbés par l'organisme et provoquent de surcroît accoutumances, somnolence et hypoglycémie.

Nous devons être guidés par les quatre principes suivants :

- manger légèrement, car un repas trop lourd obligera notre organisme à fournir un effort supplémentaire pour la digestion, réduisant notre capacité de concentration ;
- prendre nos repas dans un lieu différent de celui de l'étude afin de nous décontracter, en sortant d'un cadre unique, celui de la préparation de l'examen ;
- éliminer activement le grignotage en faveur de collations équilibrées et riches en fruits ;
- s'hydrater convenablement en buvant suffisamment d'eau et en évitant le café, le coca, bref toute boisson renforçant notre excitation.

### **3 Les moments d'examens**

▪ *Juste avant l'examen*

Les révisions au dernier moment sont souvent inutiles. Evitons de nous poser des questions sur un sujet que nous pensons avoir mal compris. Essayons de visualiser de manière positive l'examen à venir. Et puis, faisons-nous confiance.

▪ *Pendant l'examen*

Afin de ne pas nous stresser inutilement, assurons-nous d'arriver à l'heure. Après nous être installé à la place prévue, sortons tout notre matériel de travail, tout en étant attentif aux consignes données aux maîtres enseignants. Ne nous lançons pas immédiatement dans l'épreuve écrite, mais accordons-nous - avant de plonger dans la lecture des énoncés - au moins 30 secondes pour prendre

Aide à la réussite scolaire  
Fiche no 7 ; Préparation et passation des examens

nos marques, respirer, se sentir être présent à cet instant. Certains préconisent d'appliquer la règle des 4 C : conscience, confiance, concentration et conviction. D'autres proposent de se concentrer quelques secondes sur autre chose que la matière de l'examen ou de se représenter, en fermant les yeux, une image où règne le calme.

Si nous sommes sujets à un excès de stress qui peut se manifester par une gorge sèche, des maux de ventre, un souffle qui manque ou un sentiment d'oppression, il est de première importance d'agir sur la respiration : après avoir inspiré une petite quantité d'air, expirons profondément par la bouche jusqu'à ce que notre ventre se creuse, épaules relâchées.

Il est bon par ailleurs d'avoir avec soi une petite collation afin d'éviter la crise d'hypoglycémie, ceci d'autant plus si nous n'avons pas pris notre petit déjeuner - pourtant indispensable !

Afin de diminuer, et si possible de supprimer les tensions musculaires, essayons de bouger très lentement et sans forcer votre nuque de droite à gauche et de haut en bas tout en relâchant nos épaules. Nous parviendrons ainsi à diminuer notre rythme cardiaque et notre tension.

Après réception de l'énoncé, lisons toutes les questions très attentivement et assurons-nous de les avoir bien comprises. S'il y a plusieurs questions, essayons de planifier grossièrement le temps imparti à chacune d'entre elles et commençons par celles qui nous paraissent le plus facile. Ceci nous donnera confiance dans nos connaissances. Ensuite, nous pourrons mieux contrôler le temps restant en fonction de l'avancement du travail. En cas de difficulté imprévue, il est inutile d'y rester trop longtemps, il est possible d'y revenir plus tard. Il est important de soigner également la forme de notre examen.

Avant de rendre notre copie, relisons-la calmement et consciencieusement, avec un œil neuf, après avoir pris le temps de respirer et éventuellement de boire un peu d'eau. N'hésitons pas à utiliser le temps à disposition jusqu'au bout.

En cas d'examen oral (qui génère souvent un stress plus bref, mais plus important), n'hésitons pas, si nécessaire, à fermer les yeux un bref instant pour nous calmer et nous centrer, puis à recourir au contrôle de notre respiration afin de désamorcer la phase de stress intense, puis concentrons-nous sur la question posée.

Analysons d'abord ce que l'on nous demande. Trouvons la ou les réponses et organisons ensuite le plan de celle(s)-ci par mots clés et articulations logiques. Rédiger des phrases complètes est souvent contre-productif puisqu'il nous faudra parler et non lire. Enfin, face au professeur, commençons par décrire oralement la structure de notre réponse. Exprimons-nous le plus distinctement et ne nous laissons pas perturber. Une question de sa part peut nous aider. Saisissons cette offre.

▪ *Après l'épreuve*

C'est fait. N'y pensons plus pendant un moment. Il est inutile de ressasser à chaud les éventuelles erreurs que nous aurions pu faire. Il vaut mieux relativiser le résultat en nous disant que nous avons donné le meilleur de nous-même à ce moment-là. Dans tous les cas, n'oublions pas de nous féliciter tout de même.

Un peu plus tard, à froid, il peut ne pas être inutile d'analyser ce qui nous semble ne pas avoir été correctement effectué, mais restons prudents et ne cédon pas au découragement.

En revanche, lors de la reddition de l'épreuve ou de la note d'un oral, il est important de faire une analyse détaillée de nos erreurs et d'en parler avec le maître concerné. Ce dernier aura certainement des conseils avisés qui pourront être utiles pour la prochaine session d'examens.

## **4. Rappel de quelques règles et trucs**

Pour terminer, sous forme de rappel, voici quatre règles parmi les plus importantes que tu dois impérativement respecter.

### **1. Dormir pour être en forme**

A plusieurs reprises, nous avons rappelé l'importance du sommeil dans le processus de mémorisation, de concentration et aussi de forme physique.

La privation de sommeil va se manifester par des troubles de l'équilibre, du comportement et de la vigilance. Surtout n'oublie pas que même pendant le sommeil, le cerveau est actif et notamment, selon l'une des théories en vigueur, repasse, tel un film, les événements et apprentissages de la journée, ce qui renforce la mémoire. On peut donc se dire que l'activité nocturne du cerveau correspond à quelques heures de révision supplémentaires.

C'est dire que de la qualité de tes nuits dépend de celle de tes jours.

### **2. Réviser avant de dormir**

Certaines régions cérébrales en fonction lors des périodes d'apprentissage sont à nouveau actives pendant certaines phases du sommeil. Mais ceci n'est valable uniquement que si l'attention a été focalisée, en état d'éveil, sur la chose à retenir. Réviser (et non préparer !) la veille permettra au cerveau d'être actif pendant la nuit.

Prévois toutefois une demi-heure entre la fin de la révision et ton endormissement de façon à ce que celui-ci soit paisible.

### **3. Manger correctement et faire de l'exercice en suffisance**

Nous avons déjà souligné qu'il était nécessaire de manger sainement et de façon équilibrée, en évitant les abus de café et les sandwiches et en privilégiant les sucres lents. L'efficacité des médicaments « magiques » pour renforcer la résistance est discutée.

De plus, n'oublie pas de faire régulièrement de l'exercice, même modérément.

### **4. Avoir confiance quoi qu'il arrive**

Il est inutile de paniquer, même si tu as l'impression d'avoir oublié tes connaissances au réveil. Si tu as bien travaillé la veille, ton cerveau l'aura fait aussi.

Le découragement ne doit en aucun cas t'envahir : un examen raté (d'ailleurs, comment peux-tu en être sûr ?) ne signifie pas l'échec à la session !