

15.1

Avant l'examen

Se préparer à un examen ou à un test n'est pas si difficile – il suffit de savoir comment s'y prendre. Tu as déjà appris de nombreuses astuces et techniques. Nous résumons ici les aspects les plus importants et te donnons des indications supplémentaires.

Répartis bien le travail à accomplir. Ne commence en aucun cas à réviser tes leçons la veille au soir de l'examen. Pour les examens plus importants, établis un programme (un planning de travail) sur quatre ou cinq jours. Voici à quoi ce plan pourrait ressembler :

Jour 1 :

Acquies une vue d'ensemble sur ce que tu dois exactement apprendre. Parcours une fois le tout, et réfléchis à la façon de diviser ton sujet d'étude en trois parties ou « portions ». Si quelque chose n'est pas clair, demande des explications à l'école.

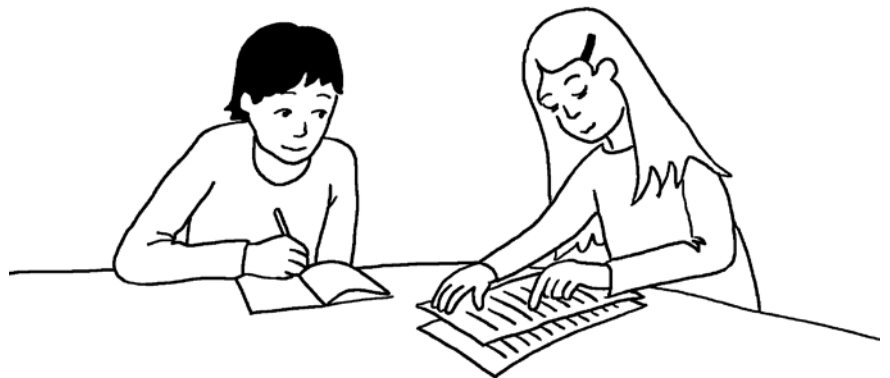
Jours 2, 3, 4 :

Apprends chaque jour une partie de manière approfondie, tout en regardant brièvement les deux autres. Pour l'apprentissage approfondi, voir ci-dessous.

Jour 5 :

Révisé encore une fois l'ensemble de manière approfondie. Couche-toi de bonne heure afin d'être bien reposé le jour de l'examen.

Pour apprendre, réviser et t'exercer, ton enseignant peut te donner les fiches suivantes qui te seront utiles (si tu ne les as pas déjà) : « Pratique et entraînement : raisons et quelques bonnes astuces », « Comprendre un contenu et être capable de le reformuler » et « Créer soi-même des supports d'entraînement ». Regarde-les et choisis les techniques qui correspondent à ton sujet.



C'est souvent une grande aide d'apprendre à deux. Chacun peut alors interroger l'autre et le soutenir. Essaie d'expliquer le sujet à quelqu'un d'autre. Tu te rendras vite compte si quelque chose n'est pas tout à fait clair pour toi et si tu dois encore réviser.

Lors des révisions à la maison, et pendant l'examen lui-même, il peut être bénéfique de s'accorder une courte pause de relaxation, notamment si tu es stressé. Tu trouveras ici quelques exercices :



- Ferme les yeux pendant une minute et concentre-toi uniquement sur ta respiration.
- Inspire cinq fois PROFONDÉMENT et expire VIGOUREUSEMENT !
- Étends-toi et étire-toi.
- Masse-toi la tête (front, tempes, racines des cheveux) du bout des doigts.
- Pendant une minute, essaie de te concentrer uniquement sur la trotteuse de ta montre. Écarte toute autre pensée.
- Ferme les yeux et imagine quelque chose de très beau, comme un paysage de vacances.
- Bois une gorgée.

15.2

Avant et pendant l'examen

Évite toute pensée négative (ex. « Je ne sais rien », « De toute façon, c'est trop dur pour moi », etc.) De telles pensées ne feront que te stresser et t'affaiblir ; elles ne servent absolument à rien. À la place, concentre-toi sur des pensées positives, par ex. :

« Je me suis bien préparé et je vais réussir cet examen ! »

« Si d'autres peuvent le faire, moi aussi ! »

« Aujourd'hui est un bon jour, alors je vais aussi réussir cet examen ! »

« Je connais tellement de techniques d'apprentissage et d'astuces que rien ne peut aller de travers. »

Pendant l'examen, sois attentif aux points suivants :

- Acquiers une vue d'ensemble avant de commencer :
 - Quelle est exactement la question ?
 - À combien de questions dois-je répondre ?
 - Combien de temps ai-je à disposition pour chaque question ?
- Commence par une question facile, cela te donnera un sentiment de réussite.
- Laisse les questions difficiles de côté pour l'instant ou saute-les. Sinon, tu risques de perdre trop de temps avec celles-ci.
- Lis d'abord de manière approfondie chaque question. Ne réponds que lorsque tu as bien compris ce qu'il faut faire.