

Quelques conseils pour réussir ses examens

Pour les parents : le meilleur des élèves peut perdre ses moyens en période d'examen.

La réussite d'une session d'examens repose essentiellement sur sa préparation. Chez lui ou dans un environnement extérieur, l'élève doit pouvoir se sentir **accompagné**. Il doit pouvoir demander conseil, poser des questions sur des points de matière particuliers ou sur la manière de s'organiser en général.

Votre rôle est avant tout d'être positifs, encourageants et attentifs à votre enfant pour qu'il se sente soutenu et en confiance.

Merci à vous, parents, grands-parents, frères, sœurs, ... d'aider les plus jeunes à se concentrer sur la gestion d'une session d'examens.



Mais attention, personne ne peut étudier à ta place !
... on peut simplement t'aider à respecter certaines règles ...

→ Tu trouveras quelques conseils page suivante

GSM et jeux vidéo : ne sont pas à proscrire complètement mais à dissocier de l'étude. Rester devant tes feuilles pendant 2 heures ne signifie pas étudier 2 heures, surtout si les sources de distraction sont proches, un GSM qui vibre lorsqu'il reçoit une notification ne peut aider à la concentration. Il est préférable de le ranger dans une autre pièce et de le réserver pour les moments de pause (avec modération) !



Il en est de même pour les consoles de jeu : travailler avec une console de jeu à portée de main ne permet pas une concentration optimale ! Il est préférable de les ranger hors de la vue pour un travail efficace.

Alimentation : en période de révisions et d'examens, il ne faut zapper aucun repas. Les besoins énergétiques sont importants, s'ils ne sont pas assurés, l'organisme est moins performant. Le cerveau a besoin d'une quarantaine de substances pour bien fonctionner, c'est pourquoi il faut diversifier son alimentation. Le cerveau utilise à lui seul 20% de l'énergie apportée par les aliments et encore plus quand il est sollicité.



Sommeil : le sommeil permet d'enregistrer et de fixer les connaissances acquises au cours de la journée. Aller se coucher vers 21h30 avec un livre, une BD ... pour se détendre et ensuite trouver le sommeil vers 22h serait l'idéal.

Un bon sommeil te permettra également d'être en forme le jour de l'examen. Si tu es fatigué, il sera beaucoup difficile de se concentrer et de réaliser des tâches complexes.

Évitez les sources d'excitation : le thé et le café sont des sources d'excitation. Les boissons énergisantes (Red Bull par exemple) sont également à proscrire. Si tu as besoin d'un petit coup de boost, prends des agrumes ou des kiwis riches en vitamine C.



Une recette de smoothies ? <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/fatigue-stress-smoothie-sport-250216-112952>

Aération : le sport dynamise le corps, libère l'esprit et aide à lutter contre le stress. Plus détendu, tu gagneras en concentration et en attention. N'hésitez pas à faire un petit footing de 20 minutes avant de te mettre au travail ou au moins une promenade si tu n'aimes pas courir. Ce genre de pause est toujours préférable à l'utilisation d'un écran qui augmente l'excitation.



Planning : il est important de planifier ton travail pour estimer l'ampleur de la tâche et organiser ton étude. L'idéal est de créer ton propre planning mais nous t'en proposons que tu peux imprimer (à télécharger sur la page web).

En conclusion, complète avec tes parents les quelques questions, propositions suivantes.

Pour m'aider à franchir cette étape,

- Je m'engage à faire un planning pour visualiser le travail à fournir ? oui / non
- Je m'engage à respecter mon planning ou à l'adapter si nécessaire ? oui / non
- Je m'engage à réaliser des synthèses et à les transmettre rapidement aux professeurs ? oui / non
- Je m'engage à abandonner mon GSM arrêté dans la pièce voisine de celle où j'étudie ? oui / non
- Je m'engage à aller me coucher au plus tard à 22h ? oui / non
- Je m'engage à limiter les écrans (de jeu, de télévision) ? oui / non
- Je m'engage à manger un fruit lors de chacune de mes pauses ? oui / non

Si tu as entouré un maximum de réponses oui, tu es prêt(e) à fournir un travail sérieux qui te conduira vers une réussite bien méritée.

