



# Institutional Repository - Research Portal

## Dépôt Institutionnel - Portail de la Recherche

researchportal.unamur.be

## RESEARCH OUTPUTS / RÉSULTATS DE RECHERCHE

### **Le kit de survie "Keep calm et gère tes exams", une aide à la gestion sereine du blocus et de la session**

Fischer, Line; Calicis, Camille

*Publication date:*  
2019

*Document Version*  
le PDF de l'éditeur

[Link to publication](#)

*Citation for published version (HARVARD):*

Fischer, L & Calicis, C 2019, *Le kit de survie "Keep calm et gère tes exams", une aide à la gestion sereine du blocus et de la session*. Outils du SPU-CMP, Université de Namur.

#### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

#### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



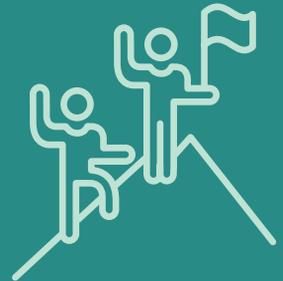
CENTRE  
MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

SPU

Service de pédagogie  
Universitaire

# KIT DE SURVIE

KEEP  
CALM  
&  
GÈRE TES  
EXAMS



UNIVERSITÉ  
DE NAMUR

*Le pessimiste se plaint du vent,  
l'optimiste espère qu'il va changer,  
le réaliste ajuste ses voiles.*



– William Arthur Ward

Tu viens d'embarquer dans la vie universitaire et une série de défis se sont déjà offerts à toi. Maintenant, tu as le blocus en ligne de mire... mais pas toujours évident de mener ta barque seul. Le Kit de survie rassemble une série de fiches pour t'aider à garder le cap, sans boire la tasse!

Elles ont été concoctées par le SPU et le CMP afin de te fournir des pistes concrètes pour arriver à bon port, c'est-à-dire mener ta session à bien grâce à une planification précise du temps, une vie quotidienne équilibrée et une mémorisation bien organisée.

Ces fiches ne sont pas des recettes miracles. Les pièces du kit sont là, à toi de les assembler à ta manière, la seule qui sera vraiment efficace!

# SOMMAIRE

« TU TE POSES DES QUESTIONS SUR... ? »

## Fiches

1

La planification  
du blocus

Pages 3-4

2

La gestion  
des émotions  
et du stress

Pages 5-6

3

L'alimentation

Pages 7-8

4

Le sommeil

Page 9

5

Les pauses

Page 10

6

La mise au travail  
et le maintien  
de l'effort

Page 11

7

Les stratégies  
de mémorisation

Pages 12-13

8

La préparation  
des examens

Pages 14-15

9

L'examen oral

Page 16

10

L'examen écrit

Pages 17-18

11

Les QCM

Pages 19-20

12

Les personnes  
de contact

Page 21

# LA PLANIFICATION DU BLOCUS



## CONFESSION

1. Rédiger son planning de blocus
2. Accumuler du retard alors que le blocus n'a même pas commencé
3. Si je dors 1h24 par nuit et que j'arrive à clôturer 35 chapitres par jour ça passe crème
4. Pleurer

#help  
#désespoir

L'organisation efficace de ton blocus consiste à répartir de manière précise l'étude de chaque cours sur le blocus et la session.

## 1. COMMENT RÉPARTIR L'ÉTUDE DES DIFFÉRENTS COURS PENDANT LE BLOCUS ET LA SESSION ?

Dès que tu es en possession de ton horaire d'examen, reporte les dates et heures de tes examens dans un grand planning comme par exemple le sous-main qui sera ton guide durant tout le blocus et la session.

Aménage tes journées en tenant compte des éléments qui vont rythmer ton travail comme :

- Les heures de repas [fiche 3](#)
- Les heures de sommeil nécessaires [fiche 4](#)
- Les moments de pause qui servent de soupape à l'étude [fiche 5](#)

Une fois ces moments définis, il te reste à organiser les plages disponibles pour l'étude de chaque cours. Certains préfèrent étudier la même matière toute la journée, d'autres en programment deux ou trois différentes.

## 2. COMMENT PLANIFIER L'ÉTUDE DE CHAQUE COURS PENDANT LE BLOCUS ET LA SESSION ?

Pour chaque cours, il te faudra :

- A. **Définir** les différentes **tâches** à réaliser (sois très précis et concret, par exemple étudier les 10 pages du premier chapitre d'Économétrie) et les découper en séquences d'une heure.
- B. **Définir** combien d'heures sont disponibles pendant la session juste avant chaque examen.
- C. En fonction de A et de B, définir de combien d'**heures** tu dois disposer en plus pendant le blocus.
- D. **Placer** ces tâches sur le planning.
- E. **Vérifier** si la répartition des tâches est bien équilibrée.
- F. **Réaménager** ta planification en l'adaptant à ton rythme.



**Par exemple, tu peux diviser le nombre de pages à étudier pour chaque cours par le nombre d'heures que tu as programmé. Ce calcul simple te permet de vérifier le réalisme de ta planification – si tu arrives à 40 pages par heure, revois au plus vite ton planning !**

Voici un exemple de grille horaire qui découpe la journée en 4 périodes :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>	Math. Chap. 1	Math. Chap. 2	Math. Chap. 1-2	Eco Chap. 1	Eco Chap. 2	Droit Chap. 1	Droit Chap. 2
<b>REPAS</b>							
<b>Début AM</b>	Math exercices	Math exercices	Math exercices	Eco exercices	Eco exercices	Eco exercices	Détente
<b>Fin AM</b>	Histoire intro.	Histoire section 1	Histoire section 2	Histoire section 3	Histoire section 4	Histoire section 5	Histoire Comparaison
<b>REPAS</b>							
<b>Soirée</b>	Histoire section 1	Loisirs	Histoire section 2	Droit Chap. 1	Loisirs	Droit Chap. 2	Droit Chap. 1-2

→ **Matinée - 4 heures** : l'étudiant a prévu ici des cours pour lesquels il lui est nécessaire de se concentrer davantage car il sait qu'il a un rendement intellectuel optimal durant cette période. Un temps est également consacré à la réactivation des chapitres vus.

→ **Début AM - 2 heures** : l'étudiant sait qu'après le repas il éprouve plus de difficultés à rester actif et consacre donc cette période à la réalisation d'exercices. La réactivation du cours d'histoire (dimanche) se fait sous forme de comparaisons car l'étudiant sait que cela fait partie des attentes et exigences de son professeur.

→ **Fin AM - 2 heures et soirée - 2 heures** : l'étudiant choisit de travailler des cours différents afin de varier les tâches.



## BON À SAVOIR

Un horaire n'est pas réalisé une fois pour toutes. Il faudra l'adapter selon l'évolution de ton travail et de tes besoins personnels.

Cet emploi du temps est plutôt chargé (+/- 10 heures de travail par jour). En période de blocus, le travail s'intensifie et peut parfois aller au-delà de ce nombre d'heures.

N'oublie pas de te ménager des petits temps de détente, de distraction...

# Fiche 2

## LA GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS

En examen, c'est la **marée d'émotions** (anxiété, ennui, culpabilité, joie, intérêt...). Il y a pas mal de remous en toi. Parfois les émotions te submergent et te freinent, parfois elles facilitent ton apprentissage et te motivent.

Une manière de rester capitaine du bateau est **d'accueillir et d'observer** tes émotions (plutôt que de lutter contre elles ou de t'en distraire). Par exemple, tu pourrais te demander quelles situations déclenchent quelles émotions ? Comment y réagis-tu (actions, sensations physiques...) et qu'est-ce qui t'aide ou au contraire, aggrave la situation ?

### VOICI QUELQUES STRATÉGIES POUR T'AIDER À RÉGULER TES ÉMOTIONS. BONNE PÊCHE !

- **Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.**  
« *Malgré tout ce qu'il me reste à faire, j'ai déjà étudié 3 cours au total et pour les autres, j'ai réalisé des outils pour m'aider à mémoriser.* »
- **Toutes les tempêtes ne viennent pas gâcher ta vie, certaines viennent nettoyer ton chemin.**  
« *Cette difficulté dans ce cours m'a obligé à passer plus de temps que prévu à le comprendre. J'ai pris un peu de retard mais grâce à cela, j'ai pu approfondir le chapitre et j'ai eu un déclic qui me permet de mieux comprendre la structure du cours.* »

- **Le premier pas vers le changement est la prise de conscience. Le second est l'acceptation.**  
« *Je dois accepter que malgré un très grand nombre d'heures d'étude et une forte implication durant le quadri, je ne connaîtrai jamais tous les minuscules détails de mon cours.* »
- **« Je suis au bout de ma vie », et si on en parlait ?**  
« *J'ai tendance à parler à des amis, parents, proches quand cela ne va pas, cela m'aide à me sentir mieux.* »
- **Un esprit sain dans un corps sain**  
« *Je vais m'aérer l'esprit en faisant un petit jogging.* »

### CONFESSION

*Cette année, j'ai décidé d'imperméabiliser mes feuilles de cours.  
Pour deux raisons :*

- 1. Je peux étudier dans mon bain*
- 2. Je peux pleurer dessus*

*#Surtoutla2enfant  
#Stress*



### BON À SAVOIR

Évidemment, réguler ses émotions est un plus mais cette régulation devra être couplée à des stratégies méthodologiques efficaces.

## QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réaction  
à une SITUATION PERÇUE COMME MENAÇANTE.  
Il peut se manifester au niveau des pensées,  
des émotions et/ou du corps.

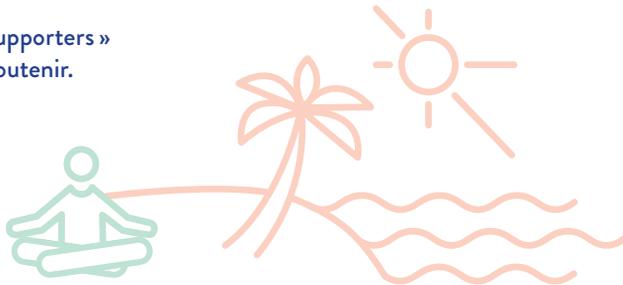
Une certaine dose de stress permet de se mettre au travail mais, parfois, il devient trop envahissant, voire paralysant...

### Pour mieux faire face au stress en période d'examens, pense à :

- Pratiquer régulièrement une activité qui te permet de te détendre, de souffler, de lâcher la pression, de te changer les idées (activité sportive, sociale, artistique, ludique...). Même en période d'examens, il est important de t'accorder des moments de plaisir pour recharger tes batteries !
- Bien t'organiser, en te fixant des objectifs réalistes [fiche 1](#)
- Bien manger [fiche 3](#)
- Bien dormir [fiche 4](#)
- T'entourer de « supporteurs » qui pourront te soutenir.

### La gestion du stress, ça s'apprend...

- La pratique de techniques comme le yoga, la relaxation, la sophrologie, la méditation en pleine conscience... peut aider. Un atelier de relaxation est proposé par le Centre Médico-Psychologique de l'Unamur, tout au long de l'année.
- Une bonne connaissance de soi peut, elle aussi, faciliter la gestion du stress. Bien identifier les situations qui te stressent et tes manières d'y réagir te permettra de mieux y faire face. Tu peux recevoir des conseils personnalisés dans le cadre de la consultation de gestion du stress du Centre Médico-Psychologique de l'Unamur.



# 3 L'ALIMENTATION

## CONFESSION

Ça y est, le blocus commence, je vais pouvoir recommencer mon régime essentiellement composé de Mélocakes et de trésors de Kellogs

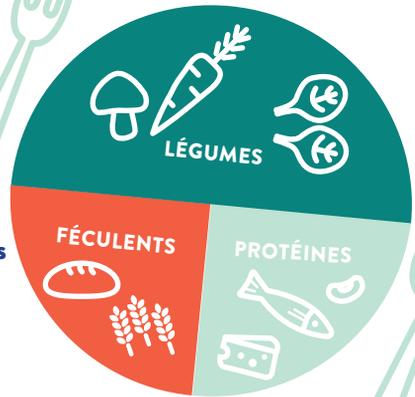
#malbouffedublocus

Une alimentation saine et équilibrée permet d'être bien dans son corps et aide à affronter la période des examens dans les meilleures conditions.

### Respecte la répartition de l'assiette de l'équilibre :

- ½ de légumes
- ¼ de protéines
- ¼ de féculents

Complète avec 1.5 l d'eau, évite l'alcool et saisis toutes les occasions de bouger



## CERTAINS ALIMENTS BOOSTENT TA MÉMOIRE ET TA CONCENTRATION :

- Les fruits et les légumes frais (de préférence locaux et de saison)
- Les céréales complètes (pain, pâtes, riz...)
- Les poissons gras
- Les produits laitiers
- Les huiles végétales
- Les fruits secs

### CONSOMME-LES RÉGULIÈREMENT

## BON À SAVOIR

Un estomac trop rempli ralentit les capacités de concentration.

Un repas trop lourd pris le soir empêche de dormir.

Quitte ton lieu d'étude et mange dans une ambiance détendue afin de te changer les idées.

Mange quelque chose de léger le jour de l'examen, même si tu es stressé!

## IDÉES DE REPAS POUR UNE PERSONNE

### INGRÉDIENTS

**1 poire**  
**1 banane**  
**1 poignée de flocons d'avoine**  
**20 cl de lait végétal ou animal**



### INGRÉDIENTS

**1 oignon**  
**1/3 de potiron**  
**2 pommes de terre**  
**2 tomates**  
**1/2 litre d'eau**  
**1 cube bouillon volaille**  
**20 cl de lait de coco**  
**Huile d'olive**  
**Poivre**

### DÉROULEMENT

- Mixe le tout et savoure !
- Petit +** Ajoute 1 cuillère à café de purée d'amandes pour plus de douceur ou 2 cuillères à café de cacao pour plus de gourmandise.

### POTAGE AU POTIRON

**Lunch**

### DÉROULEMENT

- Epluche et coupe en morceaux les légumes et les pommes de terre
- Rissolle-les dans l'huile
- Ajoute l'eau, le cube, le poivre et cuis 30 minutes
- Ajoute le lait de coco
- Mixe le tout.
- Petit +** Pour faire un repas qui respecte l'assiette de l'équilibre, accompagne cette soupe d'une baguette complète et d'1 œuf dur.

### PÂTES POIREAUX ET SAUMON

**Souper**

### INGRÉDIENTS

**100g pâtes**  
**2 poireaux**  
**1 oignon**  
**125 g de filet de saumon frais**  
**1 cube bouillon poisson**  
**25 cl d'eau**  
**20 cl de crème fraîche**  
**Huile d'olive**  
**Sel et poivre**

### DÉROULEMENT

- Émince les poireaux et fais-les suer à feu doux dans un peu d'huile. Réserve-les
- Coupe l'oignon en petits morceaux et rissolle-le à la poêle dans l'huile
- Dans la poêle, ajoute le saumon coupé en dés, l'eau, le cube et cuis jusqu'à ce que la chair du saumon s'effrite
- Cuis les pâtes tout en laissant mijoter le saumon à feu doux
- Ajoute les poireaux et la crème fraîche au saumon. Verse le tout sur les pâtes égouttées.



Fiche

## LE SOMMEIL

# 4

... UN ALLIÉ PRÉCIEUX

POUR TON BLOCUS

### POURQUOI ?

- Il favorise la concentration, la mémorisation, l'élaboration des idées et la prise de décision.
- Il permet de consolider ce que tu as appris la journée, mais aussi de récupérer efficacement les informations mémorisées en situation d'examens.
- Il permet de mieux gérer le stress, l'irritabilité et l'anxiété.

De bonnes raisons de le préserver au maximum en période de blocus et d'examens !

### APPRENDS À CONNAÎTRE TON SOMMEIL

La plupart des étudiants ont besoin de 8h de sommeil, mais certains se sentent reposés après 6h alors que d'autres ont besoin de plus de 9h... Identifie tes besoins et tente de les respecter au maximum.

### COMMENT PEUX-TU FAVORISER TON SOMMEIL ?

- En maintenant autant que possible des horaires de sommeil réguliers, surtout l'heure du lever.
- En pratiquant de l'exercice physique la journée (même 30 minutes) et en l'évitant après 19h.

CONFESSION



Ma tête en ce moment

#Besoindedormir  
#Dormircestlavie  
#Enmodepacha

- En t'accordant un moment de détente avant le coucher (lire, regarder la TV, voir les amis...).
- En évitant :
  - les stimulants après 16h (coca, café, thé, vitamines).
  - le tabac (c'est aussi un stimulant) et l'alcool (c'est un sédatif mais qui rend le sommeil instable) en soirée.
  - les écrans qui émettent de la lumière bleue avant le coucher (smartphone, tablette, ordinateur...).

### SI MALGRÉ TOUT, TON SOMMEIL EST TROP COURT OU DE MAUVAISE QUALITÉ, VOICI QUELQUES PISTES :

- La sieste peut aider à améliorer ta vigilance en journée. 5 à 20 minutes suffisent pour en ressentir les bénéfices.
- La relaxation ou la méditation peuvent favoriser l'endormissement.
- Face à des difficultés persistantes, n'hésite pas à en parler à un professionnel de la santé.

### BON À SAVOIR



En-dessous de 6h, le sommeil n'est pas récupérateur. Si tu dois raccourcir tes nuits, veille à respecter ce minimum.

Fiche

# 5 LES PAUSES

S'ACCORDER DES VRAIES PAUSES

EST PRIMORDIAL !

Prends une pause de 5 minutes toutes les heures et une pause plus longue après 3 ou 4h de travail. Garde les activités qui te distraient de ton étude (réseaux sociaux, smartphone ...) pour ces moments de pause mais n'oublie pas de prévoir du temps pour les repas et les activités qui t'apporteront détente physique et mentale. Tu seras d'autant plus efficace quand tu reprendras l'étude !

## EN PANNE D'IDÉES ? EN VOICI QUELQUES-UNES :

**LES PAUSES « DÉTENTE » :** prendre un bain, boire une tisane, écouter de la musique, prendre l'air, lire une BD, regarder un film comique, passer un moment avec les copains, faire un jeu de société, faire du sport, faire une séance de relaxation/méditation, cuisiner, dessiner...

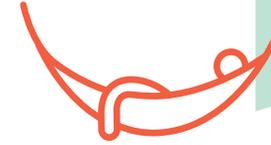
**LES PAUSES « COUP DE BOOST » :** aérer la pièce dans laquelle tu étudies, prendre l'air, boire un grand verre d'eau, faire le tour du quartier d'un bon pas, monter et descendre une volée d'escalier...

Certains étudiants ont recours à des produits ou des médicaments dans l'espoir de diminuer l'anxiété (ce sont les tranquillisants) ou d'être plus performants (ce sont les stimulants).

CONFESION

*Ce matin, à ma pause,  
j'ai décidé de faire juste  
un petit sapin en origami.  
Ce soir, je suis la fière  
détentriche d'une forêt.*

#laprocrastination  
#passionpertedetemps



Parmi les stimulants, on retrouve le café, le thé et le coca qui contiennent de la caféine et dynamisent temporairement les capacités physiques et mentales. Ils peuvent être consommés avec modération, avant 16h00.



Garde ta consommation sous contrôle car un excès de caféine entraîne, entre autres, des insomnies, de la nervosité, de l'anxiété, des maux de tête et de la tachycardie (accélération du rythme cardiaque). C'est pourquoi il faut être très vigilant avec les boissons énergisantes qui contiennent pour la plupart la dose maximale autorisée de caféine, dose bien plus importante que celle du thé, du café ou du coca !



## BON À SAVOIR

*Certains produits stimulants ou tranquillisants peuvent nuire à la santé et engendrer des effets secondaires qui sont contre-productifs pour étudier ou passer un examen. N'hésite pas à demander conseil à un médecin ou un pharmacien.*



# LA MISE AU TRAVAIL ET LE MAINTIEN DE L'EFFORT

Fiche

Tu apprécies ta formation, ton objectif est de réussir ton année et tu sais que tu dois t'y mettre mais tu n'y arrives pas. Tu as souvent la flemme, tu ne vois pas le temps passer, tu as l'impression que tu n'avances pas dans ton travail... Quand tu te mets à bosser, la moindre distraction te fait lever le nez, tu éprouves des difficultés à terminer le travail que tu avais prévu de faire...

Certains te diront : « Se mettre au travail et y rester c'est essentiellement une question de **VOLONTÉ** ».

→ Alors que c'est aussi une question de mise en œuvre de **STRATÉGIES**.

Voici six stratégies pour te mettre au travail et y rester, illustrées par quelques exemples :

## 1. AMÉNAGE TON ENVIRONNEMENT

- Choisis un lieu de travail dans lequel tu te sens bien et qui est propice à l'étude.
- Éteins ton GSM ou mets-le dans une autre pièce que celle où tu étudies.

## 2. EXPLOITE LES RESSOURCES HUMAINES OU MATÉRIELLES

- Prévois avec un ou deux amis des moments d'étude partagés.
- Note les questions que tu te poses lors de l'étude pour t'en souvenir et pose-les à des personnes-ressources.
- Procure-toi le livre de référence et exploite-le pour mieux comprendre le cours.

## 3. STRUCTURE TON TEMPS

fiche 1

- Établis une liste de toutes les tâches à réaliser.
- Réalise un planning hebdomadaire qui comprend toutes ces tâches.

## 4. BOOSTE TA MOTIVATION

- Imagine l'utilité du travail à réaliser pour ta formation, ta vie professionnelle ou tout simplement ta réussite.
- Subdivise une tâche qui te paraît insurmontable en plus petites tâches plus accessibles.

## 5. GÈRE TES ÉMOTIONS

fiche 2

- Pense au plaisir et à la fierté que tu éprouveras si tu réussis.
- Dis-toi que tes amis sont dans le même bateau que toi.

## 6. TRAVAILLE ACTIVEMENT LA MATIÈRE

fiche 7

- Repère et établis des liens entre les différentes parties du cours ou avec ce que tu connais déjà.
- Recherche la signification des mots, des abréviations, des acronymes...
- Identifie le fil conducteur ou la structure du cours.

### CONFESION

Heureux l'étudiant qui, comme la rivière, peut suivre son cours tout en restant dans son lit.

#PerduesurInternet

#Peruedansmoncoursoutcourt

#Maisoùestlechemin ?

# 7

Fiche

## LES STRATÉGIES DE MÉMORISATION



**POUR QUE L'INFO ÉTUDIÉE NE METTE PAS LES VOILES, IL FAUT QUE TU PRENNES EN COMPTE CERTAINS PRINCIPES DE MÉMORISATION.**

En effet, ton blocus est consacré à la mémorisation. Tu pourras réactiver les informations au moyen des outils créés pendant le quadri (plans, synthèses, résumés, mindmap ...).

### 1. STRUCTURE TA MATIÈRE

Le plan est l'outil fondamental pour mémoriser de manière efficace et pour éviter la sensation d'avoir oublié l'information que tu viens de mémoriser ou que cette information « flotte » dans ta tête.

### BON À SAVOIR

Apprendre nécessite de venir « accrocher » de la nouvelle information à celle déjà stockée dans ta mémoire. Dans le cas d'un nouveau cours d'université, il y a peu d'informations déjà stockées, le plan que tu construis joue donc le rôle des infos connues, d'un squelette de base sur lequel accrocher l'info nouvelle. Ce plan te permet aussi, à n'importe quel moment de ton étude, de pouvoir « dézoomer » de ta page et te demander à quoi est liée l'information que tu mémorises. Ainsi, tu mémorises et comprends l'information dans son contexte.

### CONFESSION

*J'ai une clé USB avec tous mes cours du quadri. Je galère à bloquer le tiers de ces cours, ce qui me fait 300MB. J'ai donc une mémoire à court terme inférieure à 300 MB. Du coup, même mon téléphone a plus de capacité de stockage que moi.*

*#Jesuisperdu  
#Humainvsmachine*



Toute mémorisation passe par 3 étapes :

1. Encoder l'information.
2. La répéter, la réciter de mémoire.
3. Vérifier qu'elle est bien encodée.

N'oublie pas de prévoir des réactivations des infos mémorisées, de manière active durant ton blocus, mais aussi juste avant l'examen.

Cet outil peut te servir à différents moments : quand tu relis ton cours, quand tu l'étudies, quand tu le revois avant l'examen et même à l'examen.

**Par exemple, recopie le plan du chapitre X sur une feuille de brouillon et vois quels concepts du chapitre sont pertinents à inclure dans ta réponse.**



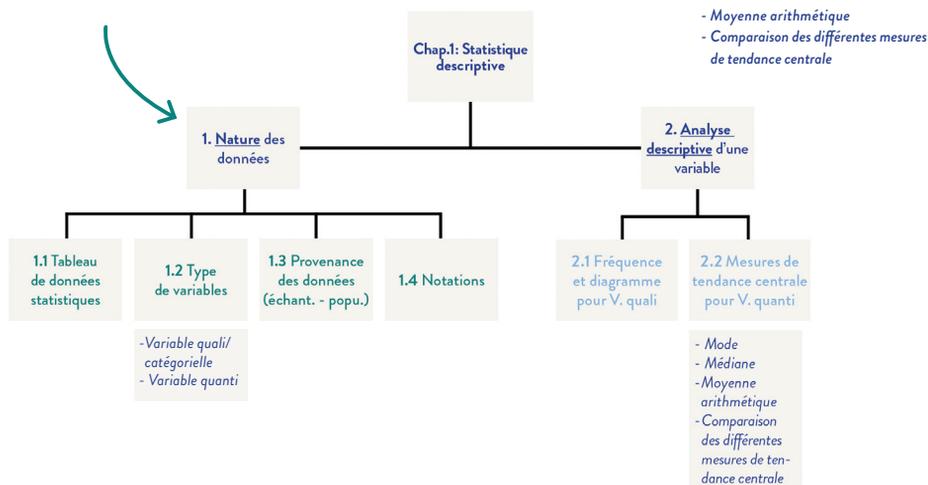
## COMMENT FAIRE UN PLAN ?

Ton plan doit être court et tenir sur une ou deux pages maximum (ce n'est pas une synthèse). Il doit être personnel et compréhensible pour toi.

Il peut être construit selon la forme que tu préfères.

### COMMENT FAIRE UN PLAN

#### EXEMPLES



## Chapitre 1 : Statistique descriptive

### 1. Nature des données statistiques

- 1.1 Tableau de données statistiques
- 1.2 Type de variables
  - variable qualitative ou catégorielle
  - variable quantitative
- 1.3 Provenance des données : échantillon - population
- 1.4 Notations

### 2. Analyse descriptive d'une variable

- 2.1 Fréquence et diagramme pour variables qualitatives
- 2.2 Mesures de tendance centrale pour variables quantitatives
  - Mode
  - Médiane
  - Moyenne arithmétique
  - Comparaison des différentes mesures de tendance centrale

## 2. COMPRENDS TON COURS

Comprendre une matière ne suffit pas pour la retenir mais c'est une condition nécessaire à une bonne mémorisation. En effet, pour que tu puisses encoder l'information à long terme, tu dois comprendre le sens de ce que tu étudies. Lève donc le voile sur toutes les incompréhensions restantes (en recourant à un ami, prof, assistant...).

## 3. RÉACTIVE LA MATIÈRE

Afin de faire rentrer l'information en mémoire à long terme, tu dois la répéter.

En blocus, ces autorépétitions doivent donc être constantes, rapprochées et cumulatives : tu répètes les éléments que tu viens de mémoriser mais aussi les précédents. Attention, tu dois être autant capable de restituer une définition précise que le fil rouge qui guide ton cours.

## 4. VÉRIFIE L'EFFICACITÉ DE TA MÉMORISATION

Dès que tu répètes une information mémorisée, vérifie qu'elle est correctement encodée.



Fiche

# LA PRÉPARATION DES EXAMENS

À l'université, les attentes et exigences sont très différentes d'un enseignant à l'autre.

AFIN DE PRÉPARER ADÉQUATEMENT

TES EXAMENS POSE-TOI 2 QUESTIONS

→ **QU'EST-CE QUE L'ENSEIGNANT ATTEND DE MOI À L'EXAMEN (AU NIVEAU DU FOND ET DE LA FORME) ?**

→ **COMMENT ORIENTER MA MÉTHODE DE TRAVAIL EN REGARD DE CES ATTENTES ?**

Le fait de t'obliger chez toi à restituer la matière dans la forme attendue à l'examen permettra de t'entraîner, hors conditions de stress et de déjà te familiariser à ce qui t'attendra le jour J. Ainsi tu ressentiras moins d'effet de surprise !



## BON À SAVOIR

Applis mobiles utiles :



**STUDYBUNN**  
Pour rester concentré



**PETIT BAMBOU**  
Pour rester serein

## CONFESSION

*Je suis tombée sur LA question d'examen oral que je ne gérais pas. Etudier toute l'année et quand même rater, c'est tout moi !*

*#Jeconnaissaitoutsaufca  
#tropinjuste  
#plutôtfaitepoureverdesla-  
masenpatagonie*

Voici quelques astuces pour rendre ton étude stratégique en fonction des attentes de l'enseignant :

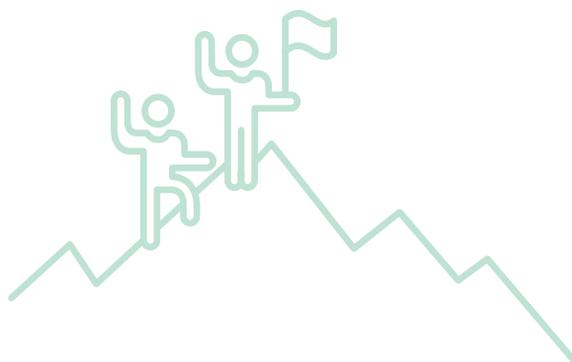
→ **ENTRAÎNE-TOI À RÉPONDRE AUX QUESTIONS D'EXAMENS** fournies par l'enseignant car elles te familiarisent avec sa manière de poser des questions et avec les réponses attendues si tu disposes de la correction (impose-toi le même timing qu'à l'examen, structure ta réponse, relis-toi...).

→ **COMPARE TES RÉPONSES AVEC CELLES DE TES CAMARADES D'AUDITOIRE.**

→ Si tu sais que tu as droit à 10 minutes de préparation à l'examen oral, reprends une des questions fournies par l'enseignant une fois que tu as terminé l'étude de ton cours, laisse-toi 10 minutes de préparation puis **RÉ-EXPLIQUE À VOIX HAUTE TA RÉPONSE** (note-la également de manière à vérifier par la suite dans ton cours si tu as été complet).

→ Si tu sais que tu vas être amené à mettre en lien des textes et des parties de cours, il est nécessaire de te **CRÉER UN OUTIL TE PERMETTANT DE MAÎTRISER LE CONTENU DES TEXTES ET DE DÉJÀ ANTICIPER LES LIENS** que tu pourrais faire émerger avec le cours (crée un résumé par texte où la dernière rubrique comprend différents liens avec le cours théorique, par exemple).

→ Dans le cas où tu as une série d'exercices que tu dois maîtriser pour l'examen, note tous les intitulés sur une feuille, numérote-les, tire au sort un numéro et entraîne-toi **À RÉSOUDRE L'EXERCICE SANS AVOIR LA RÉPONSE SOUS LES YEUX**.



### BON À SAVOIR

*Plus tu entraines ta mémoire à récupérer l'information selon les attentes et exigences du prof à l'examen, plus elle sera performante le jour J !*

En effet, tu peux étudier énormément, si tu n'orientes pas ton étude en fonction d'un **OBJECTIF IDENTIFIÉ**, tu risques de passer à côté de celui-ci.

C'est comme pour un joueur de fléchettes, il peut mettre toute sa force dans son lancer, s'il ne vise pas le centre de la cible, sa force de frappe ne sert à rien.

# L'EXAMEN ORAL

Deux situations d'examen oral peuvent se présenter. Pour chaque cours, renseigne-toi sur la manière dont l'enseignant a l'habitude d'interroger. fiche 8

## EXAMEN ORAL AVEC PRÉPARATION ÉCRITE

*Mets à profit ce temps de préparation pour :*  
→ **Désamorcer le stress de l'oral.**  
→ **Organiser ton exposé.**

Prends bien le temps de lire la ou les questions et éventuelles sous-questions avant d'écrire. N'écris pas mot à mot ce que tu vas dire car le temps imparti ne te le permet pas et cela « figerait » ton exposé.

**Rédige un plan de réponse structuré en faisant apparaître :**

- Une **structure** (1, a, ...) afin de répondre aux questions dans l'ordre et de manière structurée.
- Les **mots-clés** les plus importants.
- Les **éléments qui articuleront** logiquement ton exposé (flèches, liens, donc, à cause de...).
- **Anticipe** d'éventuelles questions supplémentaires.

Lors de ta présentation orale, structure ton exposé en commençant par annoncer le plan de ta réponse. fiche 7

## CONFESION

*Ce moment où tu commences à regarder ton horoscope pour voir si ça vaut la peine ou non de passer ton examen oral.*

*#Madamelmamontremoila voie  
#Sinonceserapourlaprochaine fois*

## EXAMEN ORAL SANS PRÉPARATION ÉCRITE

Dans ce cas-ci, il te faudra répondre au pied levé. Écoute attentivement la question et n'hésite pas à la faire répéter en cas d'incompréhension.

Afin de bien présenter ta réponse, il faut « rentrer » immédiatement dans le vif du sujet et amorcer ta prise de parole pour rendre progressivement disponibles les informations attendues par le professeur. La bonne connaissance du plan détaillé du cours est ici indispensable afin d'être structuré dans ta réponse.



## BON À SAVOIR

*N'oublie pas de conclure ta réponse. Veille aussi à rester prudent. N'emploie que des mots dont tu connais le sens et ne parle que de ce que tu maîtrises.*

# 10

## L'EXAMEN ÉCRIT

Fiche

### CONFESSION

*Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions. Ce moment où tu te trouves devant ta feuille d'examen et que ceci résume parfaitement ta connaissance de la matière...*

#Aled

#Aumoinsj'aiessayé

**Trop d'examens sont ratés parce que l'étudiant répond à une autre question que celle qui a été posée ou ne comprend pas la question.**

Pour chaque cours, renseigne-toi sur la manière dont le professeur a l'habitude d'interroger. [fiche 8](#)

### GÈRE BIEN TON TEMPS D'EXAMEN

Après une première lecture des questions, détermine l'ordre dans lequel tu vas y répondre et veille à t'accorder un temps de réponse pour chaque question en fonction de sa difficulté, de sa longueur et de ta maîtrise du sujet. N'hésite pas à passer à la question suivante si tu « bloques » sur l'une d'elles.

### LIS ET RELIS TRÈS ATTENTIVEMENT CHAQUE QUESTION ET IDENTIFIE :

- A quelle(s) partie(s) du cours elle fait référence.
- Les informations pertinentes pour répondre, notamment le niveau de détail demandé (par exemple, est-ce que je décris uniquement la théorie ou la théorie avec l'auteur, la date...). De plus, très souvent, la question définit des contours précis à respecter (par exemple : « décrivez l'histoire politique des Pays-Bas espagnols » ne demande pas de décrire leur histoire économique ou sociale).
- Le traitement demandé qui se retrouve souvent dans le verbe de la question : comparer, démontrer, expliquer... Cela t'indique comment organiser ta réponse.

## RÉDIGE TES RÉPONSES

- **CONSTRUIT UN PLAN DE TA RÉPONSE** sur ta feuille de brouillon. Pour ce faire, repère tous les éléments nécessaires à la réponse (formules, mots clés...) et organise-les pour en faire un ensemble cohérent.
- **RÉDIGE TA RÉPONSE PROPREMENT DITE.** Évite de trop « broder » et répond de manière ciblée. En effet, le professeur cherche à savoir si l'essentiel a été compris et préfère souvent la qualité à la quantité.



### BON À SAVOIR

*N'hésite pas à souligner ou à faire apparaître les mots clés de ta réponse si elle est longue.*



## RÉSERVE-TOI UN TEMPS DE RELECTURE

- Vérifie que le **NUMÉRO** de la réponse correspond au numéro de la question.
- **RELIS TES RÉPONSES** en vérifiant l'orthographe.
- **VÉRIFIE LA PRÉSENTATION** de la feuille (nom, prénom, matricule...).
- **REVOIS TES CALCULS.**
- **COMPLÈTE** éventuellement une question que tu aurais dû abandonner faute de temps.

Fiche

# 11

## LES QCM

SE PRÉPARER

AUX QCM

- Conçois des **FICHES DE DÉFINITION** des termes spécifiques (mot à définir sur le recto et définition sur le verso), puis mélange-les et procède à l'étude des mots selon l'ordre imposé par le hasard.
- **ÉTUDIE LES SYNONYMES** des termes spécifiques.
- **REFAIS BEAUCOUP D'EXERCICES** : le drill est un bon allié !
- **ENTRAÎNE-TOI À RÉPONDRE AUX QCM** des livres de référence ou aux questions des années précédentes (privilegie celles données par le professeur si tu en disposes).



### BON À SAVOIR

Plus tu maîtrises ta matière,  
plus tu répondras avec aisance  
aux questions et plus tu seras  
rapide pour déjouer les pièges.

CONFESSION

Un examen sauvage apparaît.

- Lucas lance espoirs mais rien ne se passe.
- Examen sauvage lance stresse, Lucas est confus
- Lucas lance révision mais il se blesse dans sa confusion
- Examen sauvage lance QCM Lucas est paralysé
- Lucas lance révision de dernière minute. Ce n'est pas très efficace
- Examen sauvage lance. Sujet de merde, c'est très efficace
- Lucas est KO !

#Procit

#AttrapezLesTous





## CONSEILS POUR RÉPONDRE

### AUX QCM

- Passe en revue les questions et **COMMENCE PAR CELLES DONT TU ES CERTAIN DE LA RÉPONSE**. Poursuis par les questions demandant plus de réflexion et termine par les plus difficiles.
- N'hésite pas à **SOULIGNER/SURLIGNER** les éléments importants dans les questions comme les négations et les mots tels que « tous », « toujours », « jamais ».
- **RÉPONDS MENTALEMENT** à la question avant de regarder les propositions qui pourraient amener de la confusion.
- **SOIS ATTENTIF AU SYSTÈME DE COTATION** : Dans le cas où des points négatifs sont attribués aux mauvaises réponses, évalue s'il est préférable ou non de répondre. Il est même préférable de définir un minimum ta stratégie de prise de risque avant l'examen (car sous l'impact du stress, on a tendance à prendre beaucoup trop/trop peu de risques).
- **PROCÈDE PAR ÉLIMINATION** entre les différentes propositions et élimine toutes celles qui sont clairement fausses.
- Veille à répondre à ce qui est demandé et **ÉVITE LES PIÈGES** : une proposition peut être vraie sans forcément répondre à la question (attention qu'une proposition à moitié vraie doit être considérée comme fausse).
- Prévois un temps pour **RELIRE LES RÉPONSES**.



# Fiche CONTACTS

TOUS NOS SERVICES  
SONT GRATUITS  
SAUF LA CONSULTATION  
MÉDICALE



CENTRE  
MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

## CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

CONSULTATION D'ORIENTATION,  
CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE  
& GESTION DU STRESS

**Pour prendre un rdv:**  
Passer ou téléphoner 081/725077  
au CMP, entre 12h30 et 13h30  
[cmp@unamur.be](mailto:cmp@unamur.be)

## ACCOMPAGNEMENT DES ÉTUDIANTS À BESOINS SPÉCIFIQUES

Secrétariat :  
Claudette Nicolay 081/724440  
[etudiants-besoin-specifique@unamur.be](mailto:etudiants-besoin-specifique@unamur.be)

## CONSULTATION MÉDICALE

Mardi et jeudi de 12h30 à 13h30  
(sans rdv)

## POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

Caroline Dozot, Anne Faton,  
Gaëlle Meert, Françoise Van Dam  
Psychologues  
**Centre social universitaire**  
rue Bruno, 7  
5000 Namur



[En équilibre](#)



Service de pédagogie  
Universitaire

## SERVICE DE PÉDAGOGIE UNIVERSITAIRE

PRENDRE RENDEZ VOUS PAR EMAIL  
AVEC LA PERSONNE DE RÉFÉRENCE POUR  
VOTRE FACULTÉ.

Pour les étudiants des facultés  
de Sciences et de Médecine:

- [camille.calicis@unamur.be](mailto:camille.calicis@unamur.be)
- [mireille.houart@unamur.be](mailto:mireille.houart@unamur.be)

Pour les étudiants des facultés de Sciences  
Économiques, Sociales et de Gestion,  
de Droit, de Philosophie et Lettres et  
d'Informatique:

- [line.fischer@unamur.be](mailto:line.fischer@unamur.be)

## POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

Département Education  
et Technologie  
**Place Saint-Aubain, 14**  
**5000 Namur**



[Méthodes d'étude  
UNamur](#)