

Mes Exams OKLM

Soledad Fernandez-Martinez



saa

Service d'Accompagnement
aux Apprentissages

Comme si les examens, c'était déjà pas assez...

Il y a d'abord eu les cours en confinement, la découverte des supports en ligne, l'apprentissage en autonomie... un blocus confiné, dans des conditions inédites et très seules... de nouvelles modalités d'examens...

Face à ces circonstances, nous pourrions plonger dans le **catastrophisme**, alimentant les pensées négatives et le stress, ou la **nonchalance**, qui mènera probablement à l'échec.
Ou alors...

Nous pouvons CHOISIR
de nous faire confiance et nous préparer
à gérer nos émotions



Accorder sa confiance, même si cela ne garantit aucun résultat, constitue un engagement positif, qui nous extrait des pensées négatives, nous évite d'alimenter la boucle du stress.

Faire confiance nous permet de continuer à avancer.

Nous faisons le choix de **vous faire confiance**. Vous êtes toujours ceux·elles qui se sont engagé·e·s dans les objectifs d'apprentissage et de réussite, animé·e·s de bonnes intentions et de volonté.

De notre côté, les missions professionnelles, les intentions et la bienveillance sont intactes. Notre désir de relever ce défi aussi. Et **nous espérons pouvoir mériter votre confiance**.



Rien ne fait disparaître les sources de stress, mais la **pratique** de sa gestion permet d'y faire face plus rapidement et plus efficacement.

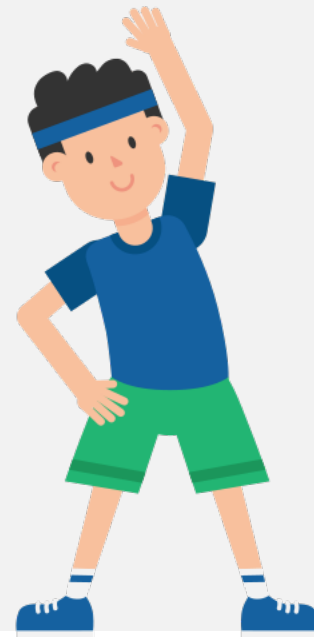
Suis le parcours !

AVANT : gérer les doutes

PENDANT : Utiliser les outils

APRES : Rebondir et apprendre

Gérer son stress, c'est une
COMPÉTENCE
qui s'apprend, se travaille
et s'entraîne



AVANT : Gérer les doutes



Préparation **PRATIQUE**

L'anxiété peut trouver son origine dans le doute **sur la qualité de préparation**. Être prêt permet de diminuer la prise de décision au moment de traiter le problème, et donc d'orienter nos ressources cognitives et de concentration sur la tâche elle-même

Préparation **PSYCHOLOGIQUE**

L'anxiété peut trouver son origine dans le doute **sur la capacité à faire face** à l'évaluation, à fournir les réponses, malgré l'impression d'être préparé·e.

Préparation **PHYSIQUE**

PRÉPARATION

PRATIQUE !

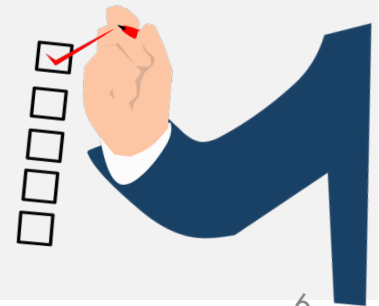
Prendre connaissance des modalités pratiques

- étudier le contenu exact de la matière
- connaître les modalités de passation
- tenir compte des critères de notation, pondération

Préparer ses réponses et son matériel

Retrouves nos conseils pour chaque modalité d'examen [ici](#)

- [Examen oral](#)
- [Défense orale d'un travail / TFE](#)
- [Examen écrit à livre ouvert](#)
- [Examen écrit TEST](#)
- [Travail individuel ou de groupe](#)



PRÉPARATION

PHYSIQUE !

Sois reposé·e

Soigner son sommeil , ses heures d'écran, ses activités physiques. augmente la vigilance intellectuelle, la concentration et la mémorisation malgré la longueur de la session et du blocus

Soigne ton énergie et ton endurance

- Veiller à un bonne hydratation permet un maintien des performances cognitives
- Soigner son alimentation tout le long du processus
- Se méfier des substances excitantes

PRÉPARATION

PSYCHOLOGIQUE !

Travaille sur tes doutes

- Essaie de **lister tes doutes** (peur de l'échec, du trou de mémoire, des questions trop difficiles, du manque de temps)
- Prends conscience des **peurs irréalistes**
- Trouve des solutions pour tes **peurs réalistes** (travailler plus, t'entraîner...)

Prépare-toi mentalement à l'aide de stratégies anti-stress

- Connection à la respiration
 - Libération des tensions physiques
- Apaisement de l'esprit et concentration
- Travailler la positivité
- S'exercer à la visualisation



On t'explique ces stratégies dans les prochaines slides !

SE CONNECTER À SA RESPIRATION

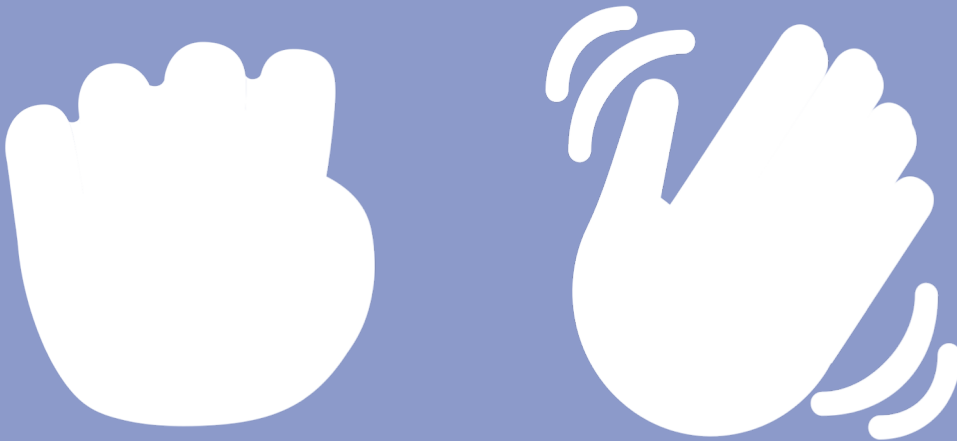
3X PAR
JOUR

PENDANT 5
MINUTES

INSPIRER
/EXPIRER
5 SECS

- **Rééquilibre le métabolisme** pendant 4 heures
- **Supprime l'acidité** dans le corps
- Réduit le **niveau de stress** et augmente le niveau d'hormones du bien être
- Apporte plus **d'oxygène au cerveau**
- Aide à **gérer les émotions**
- Renforce les compétences de **concentration**

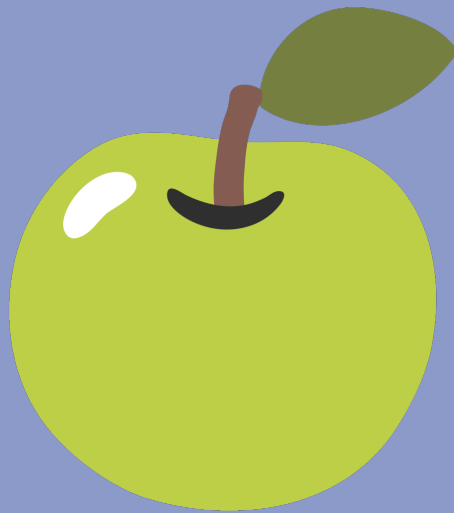
LIBÉRER SA TENSION PHYSIQUE



L'exercice de « haussement de l'épaule »

Levez-vous, fermez les yeux si vous le voulez, identifiez la tension tenue dans la partie supérieure du corps. Prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle, **crispez les muscles** de vos épaules et des bras et serrez les poings. Commencez doucement à secouer vos épaules vers le haut et vers le bas. Lorsque vous êtes prêts, respirez bruyamment et tachez de **sentir la tension quitter** votre corps au travers de vos mains. Faites cet exercice au moins trois fois de suite (davantage si vous sentez toujours une tension dans le corps).

CALMER SON ESPRIT ET AMÉLIORER SA CONCENTRATION



**L'exercice de
« l'objet à contempler »**

Choisissez un objet neutre, un objet de la nature par exemple. Fermez les yeux. Respirez profondément et calmement. **Imaginez l'objet à l'horizon en face de vous.** Regardez le **comme si c'était la première fois que vous le découvriez.** Laissez de côté toute connaissance que vous avez de lui, regardez le avec curiosité. Faites attention à sa forme ... sa taille ... sa texture ... sa couleur ... vous pouvez imaginer que vous êtes une caméra virtuelle regardant sur les côtés, par en haut, par en dessous.

CARBURANT POUR LA POSITIVITÉ

RÉUSSITE

APAISEMENT

COURAGE

La respiration synchronisée avec un
élément positif

CONFIANCE

Choisissez un **mot positif**, peut-être quelque chose que vous aimeriez avoir afin de vous préparer pour les examens, pour votre entretien ou votre épreuve. Choisissons le mot “confiance” par exemple.

Fermez les yeux. Représentez vous la confiance venir à votre esprit. Imaginez que vous “respirez” la confiance dans votre corps. Laissez la confiance infuser profondément tout votre corps, tous les muscles, les organes, les cellules de votre être.

PRÉPARATION MENTALE : LA VISUALISATION



Imaginez-vous le jour de l'examen

Visualisez-vous entrer dans la salle, détendu·e·s et concentré·e·s. On vous donne les questions de l'examen et vous restez calme·s et confiant·e·s, même si ce n'est pas exactement le sujet que vous attendiez. Vous pouvez vous voir travailler, répondre aux questions et faire de votre mieux. Vous remettez votre copie et vous quittez la pièce en vous sentant satisfait·e de votre travail.

Imaginez-vous l'avoir passé

Tachez de vous voir bien après l'examen. Vous n'avez pas encore les résultats, mais vous vous sentez confiant·e·s, calme·s et détendu·e·s.

PENDANT : utilisation des outils

Préparation **PRATIQUE**

Préparation **PHYSIQUE**

Préparation
PSYCHOLOGIQUE

#LASESSIONENKAY
AKCESTPAGUAIE



PRÉPARATION

PRATIQUE !



Revenir sur les modalités pratiques

- Vérifier les horaires et canaux précis
- Ne pas paniquer s'il y a du retard (en profiter pour pratiquer les exercices de relaxation appris)

Préparer son matériel

- Boisson (eau)
- De quoi grignoter (fruits secs)
 - Tenue vestimentaire adaptée
- Environnement optimal (bruit, lumière, température)
- Cartes d'étudiant·e et ID
 - Matériel informatique
 - Matériel exigé

PRÉPARATION

PHYSIQUE !

S'assurer une **bonne nuit de sommeil**

Reposez-vous la veille au soir si possible. Une petite révision et détente. Si pas, on joue le tout pour le tout, mais attention, pas de nuit blanche ! Si on manque de préparation, mieux vaut avoir toute sa tête!



PRÉPARATION

PSYCHOLOGIQUE !

Tu ressens un détournement de l'attention accordée à l'examen vers des craintes, vers un mode de pensée moins constructif et plus énergivore qui augmente ta difficulté à bien réfléchir...

Le «coup de stress» peut nous surprendre à n'importe quel moment durant l'examen.

Les exercices pratiqués permettent de « redescendre » rapidement quand on en prend l'habitude.



PRÉPARATION

PSYCHOLOGIQUE !

C'est le moment **d'arrêter le travail quelques secondes** pour respirer doucement, se détendre musculairement, imaginer des images positives si on ne les a pas pratiquées avant l'examen.

Réciter des éléments connus, même si ce n'est pas le sujet de la question permettra de diminuer l'anxiété. On réoriente l'attention vers ce que l'on sait, permettant d'augmenter la confiance en soi, et on peut alors reprendre et poursuivre.



FACE À UN EXAMEN ÉCRIT



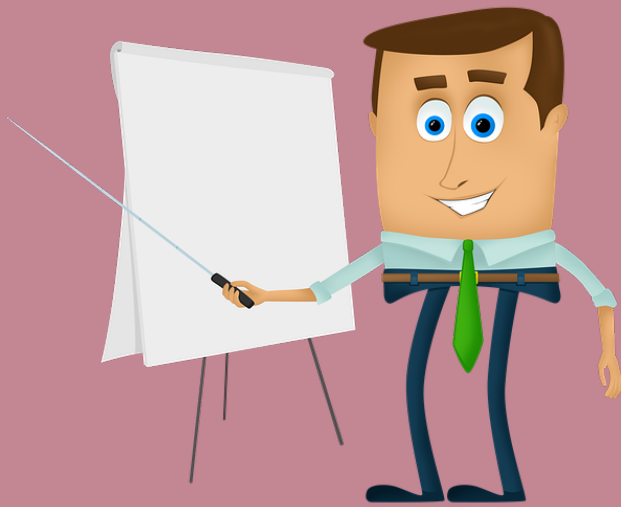
Questions ouvertes

On panique parfois parce qu'on ne voit pas directement la réponse. C'est normal, il n'est pas toujours simple de la trouver à une première lecture. Il est important d'axer son attention sur une **recherche méthodique** des mots-clés, un plan de réponse, un brouillon,...

QCM/QRM

- Répondre **sans regarder les différentes propositions** permet souvent d'apaiser les doutes.
- Ne pas imaginer un patron de réponse. Ces idées sèment inutilement le doute et mobilisent l'attention nécessaire à répondre (ex : « il y a d'office une question sans réponse » ou « impossible que la réponse soit toujours la C »)

FACE À UN EXAMEN ORAL



- **Considérer le·a professeur·e comme un·e « ignorant·e bienveillant·e »** permet de rester orienté sur la réponse et sa structure pour être compris. N'hésitez pas à communiquer avec lui·elle.
- **Reformuler la question** avec ses propres mots permet de s'assurer de notre bonne compréhension avant de s'engager inutilement et être interrompu·e.
- Se tenir droit et confiant·e augmente le sentiment de confiance en soi. **La posture** génère l'humeur, et celle-ci est perçue par nos interlocuteur. Donc **SOURIEZ**, vous n'aurez pas moins de points... et votre stress diminuera.

APRÈS : rebondir et apprendre

REBONDIR

Chaque examen s'inscrit dans l'histoire d'une session complète. Il est souvent intercalé entre d'autres avec lesquels il faut aussi dealer au niveau émotionnel.

APPRENDRE

La plupart des étudiant·e·s diplômé·e·s ont connu certains échecs.

REBONDIR APRÈS L'EXAMEN

Les émotions positives et négatives peut créer un effet tremplin vers l'examen suivant ou, au contraire, produire une grande relâche.



Gérer son émotion positive :

Il est important de récupérer et savourer sa joie, mesurer l'énergie positive qu'elle procure avant de se lancer corps et âme vers la préparation du prochain examen.

Gérer son émotion négative :

L'expérience de l'échec alors que l'étudiant·e se sentait préparé·e risque d'alimenter d'images négatives un terrain déjà propice au stress. Il est important de se rappeler que toutes les expériences ne se ressemblent pas, que c'est souvent un ensemble de facteurs qui ont mené à la situation finale. Ces conditions se reproduisent rarement systématiquement. Si l'émotion est trop forte, se confier, la coucher sur papier et décider de revenir dessus plus tard permet parfois de passer à l'examen suivant.

APPRENDRE



Ce qui différencie ceux qui ont progressé, c'est leur capacité à **tirer des leçons de leurs échecs.**

Les échecs deviennent alors **partie intégrante de l'apprentissage.** L'échec peut être perçu comme un outil de découverte, de capacité à s'améliorer, à découvrir.

Lister les améliorations possibles après une session vous permettra d'appréhender la suivante. Considérer la part d'incertitude **sous l'axe de la découverte** est une manière de neutraliser son stress, de le nourrir d'une image positive...

SI CELA DEVENAIT MALGRÉ TOUT TROP COMPLIQUÉ À GÉRER... TU N'ES PAS SEUL·E

Le Service de Santé Mentale à l'ULB (SSM-ULB) reste actuellement ouvert et organise des permanences pour les situations de crise et le suivi de ses patients, sur ses 3 sites (Psycampus, La Plaine, le centre Guidance). Le SSM-ULB privilégie les télé/vidéo consultations mais rencontrent les patients si la situation l'impose et qu'une rencontre semble pouvoir permettre une aide adéquate et suffisante.

Les étudiants peuvent contacter le SSM-ULB du lundi au vendredi entre 9h et 17h par téléphone ou par mail uniquement :

À Psycampus :

02/650 20 25, psycampus@ssmulb.be

Av A Buyl 127, 1050 Ixelles

À la Plaine :

02/650 59 26, laplaine@ssmulb.be

Campus de la Plaine, blvd du Triomphe, Accès n°2, bâtiment HB, 1050 - Bruxelles

Au centre de Guidance :

02/503 15 56, centredeguidance@ssmulb.be

Rue Haute, 293, 1000 – Bruxelles

Retrouve nos conseils et exercices dans la section « bien-être »
de la [page du SAA ULB](#)



saa

Service d'Accompagnement
aux Apprentissages