BXL

BRAVO

L'ÉCOLE & MOI

BIEN SE PRÉPARER POUR LES EXAMENS

1. **Un cours** en ordre

Avant de te lancer dans tes révisions… fais **un petit check rapide** pour être au top.

- Ton cours est complet ?
- Si t'as ajouté des photocopies ou des notes d'un pote, est-ce que tu comprends tout ?
- C'est bien rangé selon le plan du cours ?
- Pas de feuilles volantes perdues ?

Pense aussi à **préparer ton matos** : atlas, dico, compas, équerre, calculatrice,… Et surtout, **range ton espace de travail** ! Tu verras, c'est plus facile de se concentrer dans un coin bien clean.

2. Les **Flash cards**

Pour apprendre en mode malin ?

C'est quoi ? Ce sont des petites cartes que tu retournes pour mémoriser plus vite. Voici quelques exemples :

- recto: **1 mot** > verso: **sa définition**
- recto: **1 mot** > verso: **sa traduction**
- recto: **1 question** > verso: **sa réponse**

Comment ça marche ?

1. Tu fais un tas avec les cartes, côté question visible.
2. Tu prends la première carte et tu réponds.
3. **Bonne réponse ?** Tu la mets de côté.
   Mauvaise ? Elle retourne sous la pile.
4. Tu continues jusqu'à avoir tout retenu.

Simple, efficace et trop pratique.

3. **Synthétiser,** pourquoi ?

Envie de mieux retenir ton cours ? Apprends à synthétiser ! C'est plus simple que tu ne le penses.

Pourquoi faire une synthèse ?

- Pour cibler l'essentiel (pas besoin de tout recopier)
- Pour faire des liens entre les chapitres
- Pour repérer ce que tu maîtrises moins

Comment faire ?

- Suis ton plan de cours, chapitre par chapitre
- Structure bien : chapitres, sous-chapitres
- Utilise des couleurs, des tailles de texte différentes, des numéros

- Pense aux schémas, tableaux, timelines, mind maps
- Fais-la **toi-même**. C'est comme ça que tu mémorises

Faire une synthèse, c'est déjà commencer à réviser !

4. **La Mind Map,** ton alliée pour tout capter facilement !

Envie d'un truc visuel pour mieux apprendre ? Teste la carte mentale ou mind map. Parfaite pour synthétiser un cours et tout retenir en un coup d'œil.

Comment faire ?

1. Liste les mots-clés et idées principales.
2. Choisis ton sujet central au milieu.
3. Trace les branches vers les sous-thèmes.
4. Développe chaque idée avec d'autres branches.
5. Vérifie que rien ne manque !

Tip : Mets de la couleur, des dessins, des flèches,… plus c'est visuel, plus ton cerveau kiffe.

En résumé : Apprendre, c'est aussi dessiner ta pensée !

5. La méthode **QQOQCCP**
pour résumer un texte rapidement

C'est une technique simple pour capter l'essentiel d'un texte, en répondant à ces sept questions :

1. **Qui ?** Personnages principaux ?
2. **Quoi ?** Sujet ?
3. **Où ?** Lieu ?
4. **Quand ?** Époque ?
5. **Comment ?** Déroulement ?
6. **Combien ?** Chiffres ?
7. **Pourquoi ?** Raisons ?

Plusieurs réponses possibles, pas toujours toutes les infos présentes ! **Parfait pour tes résumés, exposés ou fiches de lecture !**

6. **Prioriser et planifier**
pour moins de stress et plus d'efficacité !

Tu veux réussir tes exams sans paniquer ? Fais-toi un planning béton. Voici comment t'y prendre :

1. Note tes moments déjà occupés (école, sport, repas, dodo,…).
2. Estime le temps qu'il te faut pour chaque cours.
3. Coupe ta matière en petits blocs (ça passe mieux).
4. Commence par les cours où tu galères le plus.
5. Mixe plusieurs matières dans la journée (pour pas saturer).
6. Et surtout… prévois des pauses régulières !

Bien planifier = réviser plus efficacement, sans te cramer.

7. **Kanban** pour visualiser ton avancement

Marre de perdre le fil dans tes révisions ? Teste le **Kanban** pour voir ton avancement en un coup d'œil.

C'est quoi le Kanban ? Un outil visuel ultra simple pour t'organiser et rester motivé.

Tu crées un tableau avec trois colonnes :

1. **À faire :** tâches non commencées
2. **En cours :** tâches en cours ou en pause
3. **Terminé :** tâches complètement finies

Utilise des post-it pour chaque tâche et déplace-les au fur et à mesure. Colle-le sur ton mur ou un panneau dans ta chambre. Voir tes post-it avancer, c'est ultra satisfaisant **et** motivant.

8. Le **stress négatif** et le **stress positif**

Tu stresses avant un exam ? Pas de panique… le stress peut aussi être ton allié. Faut juste savoir le reconnaître.

C'est quoi le stress ? C'est ton corps qui réagit à une situation qu'il perçoit comme 'dangereuse'. Ton cerveau passe en mode alerte.

Stress positif

- Il booste ta concentration
- Il te motive
- Il t'aide à te surpasser

Stress négatif

- Tu transpires
- Ton cœur bat trop vite
- Tu as des trous de mémoire
- Tu perds tes moyens

Comment limiter le stress négatif ?

- Continue tes activités sportives
- Prends du temps pour te détendre
- Marche un peu chaque jour
- Prépare-toi avec méthode

Apprendre à gérer ton stress, c'est déjà un pas vers la réussite.

9. Exercices de **respiration anti-stress**

Respirer profondément aide vraiment à calmer le stress, c'est prouvé. Si tu sens la pression monter, essaie ces exercices discrets et efficaces :

1. La respiration des cinq doigts

Ouvre ta main gauche, paume vers toi. Avec l'index droit, suis le contour de chaque doigt.

- Quand tu montes : **inspire**
- Quand tu redescends : **expire**
- Au dernier doigt, prolonge l'expiration jusqu'au coude

2. La respiration abdominale

Pose tes mains sur ton ventre.

- Inspire : ton ventre se gonfle
- Expire : ton ventre se dégonfle

Fais au moins cinq grandes respirations lentes

3. La respiration au carré

- Inspire cinq secondes
- Garde l'air cinq secondes
- Expire cinq secondes
- Garde tes poumons vides cinq secondes

Refais plusieurs fois

Tu peux les faire n'importe où, même avant un examen. Ça aide vraiment à se recentrer.

10. Une **bonne hygiène de vie,** c'est des révisions plus efficaces

Avant et pendant les examens, ton cerveau a besoin d'énergie pour bien bosser. Et ça passe par deux choses : manger équilibré et bien dormir.

Côté alimentation

- Évite les sodas, boissons énergisantes, bonbons et café : effet boost court… puis grosse fatigue.
- Bois de l'eau régulièrement, c'est top pour ton cerveau.
- Prévois des snacks sains : fruits, fruits secs, fromage,…

Côté sommeil

- C'est en dormant que ton cerveau enregistre ce que tu as appris.
- Mange léger au moins 2h avant d'aller te coucher.
- Ne file pas direct au lit après avoir étudié : lis, détends-toi.
- Évite les écrans juste avant de dormir (la lumière bleue = sommeil perturbé).

Bien manger et bien dormir, c'est la base pour rester focus et en forme pendant les révisions.

11. **La méthode Pomodoro** pour rester efficace

Rester deux heures devant tes feuilles sans rien retenir ? Aucun intérêt. Ton cerveau a ses limites. La méthode Pomodoro t'aide à bosser efficacement, sans t'épuiser.

Le principe ? Alterner travail intense et pauses régulières.

Tu n'as besoin que d'un minuteur (évite ton téléphone pour ne pas être distrait).

Comment faire ?

1. Liste tes tâches et classe-les par priorité.
2. Régle ton minuteur sur 25 minutes.
3. Concentre-toi à fond sur **une seule tâche**.
4. Quand le minuteur sonne, fais une pause de 5 à 10 minutes.
5. Après quatre sessions, prends une pause plus longue (20-25 minutes).

Petits conseils

Pendant les pauses, bois de l'eau, marche un peu, étire-toi, Pas de GSM, pas de scroll pendant la pause.

L'ÉCOLE & MOI

Plus d'info

Contactez le service Nota Bene pour être accompagné dans les démarches.

0490 14 14 76

bravvo_bxl

notabene @brucity.be

bravvo.be

Fiche d'information sur l'enseignement