

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

24, rue du Général-Dufour | CH-1211 Genève 4
www.unige.ch



En quelques mots, pour les pressés

- Travaillez régulièrement durant le semestre (c'est toujours ça d'acquis).
- Commencez à réviser à temps (on est toujours trop optimiste sur le temps nécessaire).
- Faites un plan de révisions réaliste (n'oubliez pas le temps consacré à dormir, manger, vous relaxer).
- Ressourcez-vous en vous faisant plaisir, vous évacuerez ainsi votre stress.
- N'hésitez pas à demander de l'aide.

Petits trucs pour le jour J

- Arrivez à l'heure, pas trop tôt, la tension devant la salle d'examens est importante et communicative.
- Prévoyez votre « ravitaillement », voire votre mascotte.
- Faites comme les sportifs de haut niveau, concentrez-vous ! Évitez de discuter avec vos amis ou de vous faire expliquer un sujet à la dernière minute. Faites le vide autour de vous, par exemple en fixant un point et en comptant à rebours par 2 à partir de 30 ou en fermant les yeux quelques minutes et en visualisant une image agréable.
- Avant l'examen : étirez-vous puis respirez profondément avec le ventre, cela diminue les tensions et oxygène votre cerveau.
- Pendant l'examen, faites de très courtes pauses : posez votre stylo, asseyez-vous au fond de votre siège et respirez.
- Si vous sentez la panique vous envahir (palpitations, sueurs, sensation d'évanouissement), respirez profondément et dès que vous vous sentez mieux, concentrez-vous sur une question facile ; votre anxiété devrait diminuer peu à peu.
- Lisez attentivement les questions et consignes ; organisez votre examen afin de maximiser les points dans le temps imparti.
- Ne cessez pas de croire en vos capacités de réussir.

Merci aux étudiants et étudiantes qui ont contribué à la rédaction de cette brochure.

Le petit futé des examens

Vous appréhendez les examens !

Rien de très surprenant. Mais ces examens font partie de la vie universitaire comme l'entretien d'embauche fait partie des débuts de la vie professionnelle. Plus tard, l'existence vous réservera d'autres épreuves à surmonter.

Le stress que vous ressentez peut-être est lié à la crainte d'échouer, d'être dépassé par le temps et la quantité de matière à absorber.

Or, si votre stress est trop important, vous risquez de perdre une partie de vos moyens, alors qu'une certaine pression est utile pour être performant-e. À l'Université aussi, un bon entraînement est nécessaire : une préparation à la fois physique et psychologique.

Cette brochure vous propose quelques pistes bien concrètes qui vous sembleront simples et terre-à-terre. La pression nous fait parfois oublier des évidences. Il est donc important de les rappeler.

Les conseils que vous trouverez ici ne s'appliquent pas forcément à vous individuellement. Si vous avez d'autres stratégies – qui ont fait leur preuve – pour passer vos examens, ne cherchez pas à les modifier pour adopter celles que nous décrivons ici. Soyez à l'écoute de vous-même et faites preuve de bon sens.

Informez-vous

Chaque faculté a ses propres délais et procédures d'inscription aux cours et aux examens, prenez-en connaissance et respectez-les absolument, on ne fera pas d'exception pour vous! Chaque faculté a également son règlement d'études, ses exigences, ses modalités de prise en compte des résultats, de rattrapage, etc., ne vous fiez pas aux bruits de couloir, informez-vous en lisant les guides appropriés ou si besoin, consultez le conseiller ou la conseillère aux études.

Et puis, notez la date, l'heure et le lieu de l'examen et si vous connaissez mal Genève, l'itinéraire et le temps nécessaire pour vous y rendre, s'il a lieu hors des bâtiments universitaires. Arriver à un examen en courant ou en retard – imaginez l'état de stress! – n'est pas vraiment un facteur de réussite.



Avant tout, étudiez

Travaillez régulièrement dès le début du semestre. Il faut comprendre au fur et à mesure pour éviter d'accumuler du retard. Assistez aux cours: vous comprendrez mieux ainsi les attentes des professeurs et vous serez mieux à même de distinguer ce qui est essentiel de ce qui l'est moins.

Mettez de l'ordre dans ce que vous devez apprendre: prenez des «bonnes notes», relisez-les, faites un programme des lectures conseillées, établissez des résumés, surlignez ou entourez l'essentiel, annotez les marges...

Exercez-vous avec des questions d'examens d'années précédentes.

Ne travaillez en petits groupes qu'après avoir «débroussaillé» seul la matière. Le travail en groupe sert à clarifier les points obscurs, à vérifier votre niveau de connaissance et contribue au processus d'apprentissage en expliquant aux autres ce que vous avez compris. Mais il ne dispense pas du temps de mémorisation et d'appropriation de la matière, que vous ferez seul.

Cependant, ne cherchez pas à travailler absolument en groupe si vous avez l'impression de perdre votre temps.

Créez votre espace de travail

En d'autres mots, créez dans la mesure du possible une ambiance favorable à l'étude.

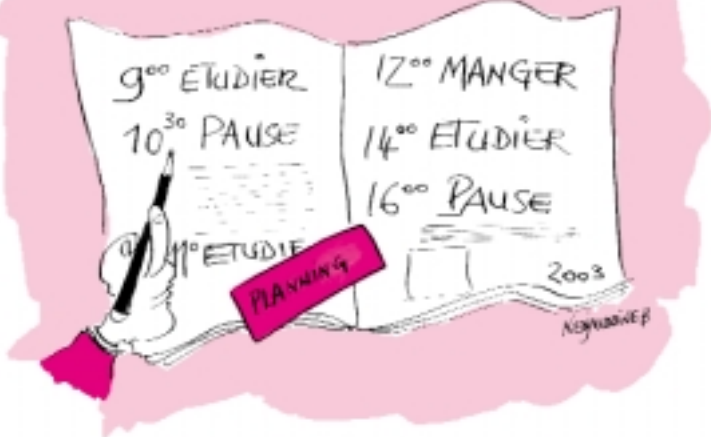
Ne mélangez pas tout: séparez votre place de travail (bouquins, bureau...) de votre espace de repos (lit, musique, TV, magazines...). Habituez-vous à travailler à votre place de travail et à arrêter lorsque vous n'y êtes plus. Créer une séparation physique vous aide à séparer dans votre tête le travail du repos.

Organisez votre temps

On ne le dira jamais assez: commencez vos révisions à temps; s'y prendre à la dernière minute est une source de stress assurée. Après avoir évalué la totalité du champ à couvrir, faites un plan de travail:

- réaliste: si vous n'arrivez pas à le tenir, c'est probablement qu'il est trop « serré »;
- flexible: il y a toujours des imprévus;
- pratique: commencez par placer dans votre plan ce que vous devez absolument faire (cours à suivre, repas, sommeil, petit job, courses, lessive...) et n'agencez qu'ensuite vos temps de révision. Vérifiez votre progression (la semaine est une unité de base pratique) et modifiez le plan si nécessaire.

Estimez de façon réaliste le temps passé à réviser. Programmez des pauses régulières de 5 à 10 minutes (si elles sont trop longues, il vous sera plus difficile de vous remettre au travail). Vous devez trouver votre propre rythme mais sachez qu'en règle générale, il est difficile de se concentrer plus de 45 minutes de suite même si certains arrivent à travailler efficacement 2 heures de suite.



Votre cerveau a aussi besoin de nourriture

Le stress vous fait-il manger de façon incontrôlée ou, au contraire, vous noue-t-il l'estomac? Chacun réagit différemment et si une alimentation saine ne va pas à elle seule bouleverser vos performances intellectuelles, il existe néanmoins quelques règles qui peuvent contribuer à l'amélioration de vos capacités d'apprentissage.

- Ne sautez pas de repas: l'alimentation vous apporte l'énergie dont le corps et le cerveau ont besoin. L'idéal serait un bon petit déjeuner et deux repas complets peu gras (une digestion difficile diminue le rendement) ainsi qu'éventuellement des collations à 10h et à 16h; privilégiez les sucres lents (pain, pâtes, pommes de terre, bananes, barres de céréales...), vous éviterez ainsi les « coups de pompe » se manifestant par de la fatigue et des difficultés de concentration. Prenez l'habitude d'avoir une bouteille d'eau sur votre bureau.
- Ne révisiez pas en mangeant: manger peut être l'occasion de « décompresser » en vous intéressant à autre chose que les examens.

Cependant, si votre rythme de travail vous pousse à manger sur le pouce, privilégiez un sandwich au pain complet, des fruits et un yoghourt.

- Attention aux grignotages sucrés (chocolats, pâtisseries): ils provoquent un plaisir momentané mais induisent ensuite une baisse rapide du sucre dans le sang, responsable de fatigue et baisse de tonus.
- Le matin des examens: le petit déjeuner est souvent oublié à cause du trac. Pensez à emporter une boisson et un en-cas (barre de céréales, pain, fruit) pour éviter l'hypoglycémie.
- Sachez que la tolérance au café et au thé est très différente selon les individus. Si vous ne prenez pas de café ou de thé habituellement et/ou si vous êtes tenté d'en consommer plus pour prolonger votre journée de travail, méfiez-vous de la nervosité et de la perturbation de votre sommeil qu'ils peuvent provoquer.

Attention aux médicaments/ substances

La pharmacie de l'étudiant ne cesse de s'élargir: vitamines, bêta-bloquants, anxiolytiques, etc., mais aucun médicament n'a jamais garanti la réussite: il n'y a pas de potion miracle pour la mémoire et la concentration. Entre étudiants, on se refille souvent des trucs: les médicaments ne doivent pas faire partie de ces échanges.

Les fortifiants:

(produits vitaminés, acides aminés, oligo-éléments, dérivés phosphorés) censés améliorer les capacités de rendement (mémoire, concentration), n'ont en principe pas d'effet négatif, du moins aux doses habituelles. Une alimentation équilibrée est préférable... et la plupart du temps suffisante.

Les tranquillisants (anxiolytiques) et les somnifères:

ne prenez pas le risque de l'automédication. Une prescription par un médecin et un contrôle sont nécessaires. Car les effets secondaires possibles peuvent être sérieux: fatigue, somnolence, perte de mémoire, bref, exactement ce qu'on voudrait éviter en période d'examens. Attention aussi à la dépendance qui peut apparaître déjà après une semaine d'utilisation.

Ces «pilules du bonheur» ne traitent pas l'origine de l'anxiété, elles ne font qu'atténuer ses manifestations. Cette anxiété autour des examens est parfois révélatrice de difficultés personnelles sous-jacentes pouvant être améliorées par des techniques spécifiques (relaxation, sophrologie, psychothérapie, etc.). Toutefois, une certaine anxiété est parfaitement normale.

Les bêtabloquants:

bloquent l'effet de l'adrénaline (l'hormone du stress) et diminuent ainsi les palpitations, les tremblements; le «nœud dans la gorge», la transpiration, manifestations inopportunes de l'anxiété. Ils abaissent la tension artérielle, donc attention aux malaises si vous avez déjà une tension basse.

Les excitants:

(type amphétamines-speed, cocaïne-crack, etc.): sont à éviter absolument. Pris pour dépasser la fatigue et pour pouvoir continuer à travailler sans relâche, ils accélèrent le rythme cardiaque (palpitations, hypertension) parfois jusqu'au collapsus. Ils nuisent au sommeil, à la mémoire, et peuvent provoquer des crises d'angoisse; ils induisent un épuisement chronique en incitant le corps à puiser dans ses ultimes réserves; ils entraînent une dépendance.

L'alcool:

entraîne euphorie et détente mais également perte de mémoire.

Le tabac:

malgré les méfaits bien connus du tabac et les bénéfices à arrêter de fumer, la période des examens n'est pas la meilleure pour songer à stopper. Sachez que la nicotine agit directement sur le cerveau et peut avoir un effet calmant ou excitant.



Dormez

Le sommeil est la première victime en période d'examens. Tâchez de ne pas trop le raccourcir; le manque de sommeil perturbe le processus d'apprentissage et de mémorisation. Si vous retardez trop votre heure de coucher habituelle, l'horloge biologique interne est décalée et vous vous mettez en *jet-lag* artificiel avec comme conséquence fatigue au réveil, troubles de l'humeur et du sommeil.

Le nombre d'heures de sommeil nécessaires est très variable selon les individus, apprenez donc à respecter vos propres besoins. Une petite sieste de 15 à 20 minutes entre 13 et 15 heures, période où la vigilance et l'activité intellectuelle chutent naturellement en raison du rythme circadien, peut remplacer des heures de sommeil perdues et régénère le mental. Ne faites pas de sieste plus longue, vous risquez de vous réveiller abruti et d'avoir des difficultés à vous remettre au travail.

Quant à réviser toute la nuit, ce n'est en principe pas très productif; par contre, relire un chapitre avant de vous coucher peut permettre de le fixer, si vous l'avez travaillé durant la journée. Vous vous endormirez plus facilement si vous stoppez vos révisions environ 30 minutes avant de vous coucher, cela vous permettra de «vider» votre tête.

Ne vous angoissez pas si vous n'arrivez pas à dormir la veille de l'examen. Arrêtez de vous dire que vous serez incapable de faire quoi que ce soit le lendemain si vous ne dormez pas bien. Vous pourrez tout de même «fonctionner», penser logiquement; c'est surtout la vigilance et l'humeur (mauvaise humeur) qui sont affectées par le manque de sommeil. Ne prenez surtout pas un somnifère pour la première fois, vous risquez d'être très «vaseux» au réveil; il vaut mieux la jouer «bio» en essayant un bain chaud, une tisane, quelques minutes de décontraction (lecture, pensées agréables...) avant le coucher.

Détendez-vous

Tout en fournissant un travail régulier et méthodique, il faut vous ménager des moments pour ce que vous aimez vraiment. Prévoyez du temps pour vous détendre, vous faire plaisir, voir vos amis et votre famille, aller au cinéma, sortir, danser..., ou exercer votre activité sportive préférée. L'important est de continuer à avoir vos distractions favorites sans culpabiliser: bien dosés, les loisirs sont l'oxygène de l'esprit.



Bougez-vous

Si vous pratiquez régulièrement une activité physique, ne vous arrêtez pas pour vous consacrer entièrement à vos révisions. Le sport oxygène votre cerveau et est un bon moyen d'évacuer votre stress, grâce aux endorphines produites, hormones calmantes et euphorisantes.

Si transpirer ne vous dit rien, ne forcez pas, contentez-vous d'une balade en plein air, d'un tour à vélo, de promener le chien...

Restez motivé

Fixez-vous des buts précis, spécifiques et mesurables et mettez-les par écrit. Prévoyez des récompenses quand vous atteignez un but que vous vous êtes fixé.

Établissez une routine de travail. Travailler en groupe permet de vous encourager mutuellement.

Souvenez-vous pourquoi vous avez choisi de faire ces études, cela donnera un sens à votre travail.

Donnez aux examens leur juste valeur, relativisez. Ils peuvent vous sembler cruciaux mais ils ne constituent qu'une petite partie de votre vie.

Après chaque examen, tournez la page, car vous n'avez plus de pouvoir sur ce qui est derrière vous, reposez-vous et passez au suivant.

En cas d'échec, prenez un peu de recul puis tentez d'en analyser les causes. Ne vous renfermez pas, discutez-en avec vos amis ou votre famille ou avec un des spécialistes mentionnés ci-dessous.

N'hésitez pas à demander de l'aide

La peur de l'échec peut engendrer de l'anxiété et des tensions familiales. Dites ou faites comprendre à vos proches que vous avez besoin d'écoute, d'aide, de soutien, d'encouragements. Ne vous entourez pas d'étudiants ou d'étudiantes inquiets, angoissés, ni de défaitistes; l'angoisse, comme le rire, est communicative.

Au sein de l'Université, si vous éprouvez le besoin de parler à un ou une professionnel-le en toute confidentialité, si vous avez des questions ou si vous désirez une aide spécifique, deux services sont à votre disposition :

Antenne Santé

4, rue De-Candolle

022/7057709

du lundi au vendredi de 10h à 13h

www.unige.ch/sante

Centre de Conseil Psychologique

4, rue De-Candolle

022/7057441

du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 16h

www.unige.ch/conseil-psychologique

En outre, vous pouvez vous initier au métier d'étudiant (techniques de travail, stratégies d'apprentissage) en participant à des conférences et ateliers organisés dans le cadre du Programme d'intégration des nouveaux étudiants

www.unige.ch/dase/boussole

Pour toute information quant à votre cursus académique, pour des conseils utiles à l'organisation et au déroulement de votre formation, contactez les conseillers ou conseillères aux études de votre faculté en respectant leurs heures de réception ou de permanence téléphonique

www.unige.ch/dase/boussole/conseillersauxetudes.html

