

Le sommeil

Il est particulièrement important de passer de bonnes nuits et encore plus en période d'examens et de révisions, où la fatigue est très forte. De plus, la nuit le cerveau traite les données enregistrées dans la journée. Alors n'hésitez pas à relire vos cours le soir. Privilégiez un repas léger le soir qui facilite l'endormissement ainsi qu'un retour au calme 30 minutes avant de vous coucher. Profitez des premiers signes de fatigue pour vous mettre au lit.



Les compléments

Méfiez-vous des différents produits "dopant de cerveau et de mémoire", certains peuvent s'avérer dangereux pour la santé. Dans tous les cas évitez toute automédication, demandez conseils à votre pharmacien ou médecin.

Il n'y a pas de secret, une grande partie de la réussite des examens repose sur la confiance que vous avez en vous, alors... partez gagnant !



Le Jour des exams

- Réglez plusieurs réveils pour éviter les nuits à surveiller l'heure de peur de ne pas se réveiller
- Ne "sauter" pas le petit-déjeuner, lorsqu'on a faim la concentration diminue. Si vous avez un poids sur l'estomac tôt le matin, apportez une collation pour manger pendant l'épreuve. Privilégiez les produits consistants tels que les barres de céréales, les bananes... Pensez aussi à la bouteille d'eau.
- N'abusez ni de café, ni de cigarettes.
- La veille de l'examen préparez votre sac pour éviter les paniques de dernières minutes et les risques d'oubli dans la précipitation.

Ce dépliant a été validé par un professionnel de santé.

Services de Médecine Préventive Universitaires

Bordeaux
Centre de santé et Service
Inter-Universitaire de
Médecine Préventive
Campus de Pessac-Talence
13 avenue Pey-Berland à
Pessac
Tél. 05 56 04 06 06

Limoges
39 J rue Camille Guérin
Tél. 05 55 43 57 70

Pau
2 rue Audrey Benghozi
Tél. 05 59 40 79 06

Toulouse
Université des Sciences
Sociales Toulouse I
2 rue A. Lautman
Tél. 05 61 63 37 49

**Université de Toulouse le
Mirail**
5 allées Antonio Machado
Tél. 05 61 50 41 41

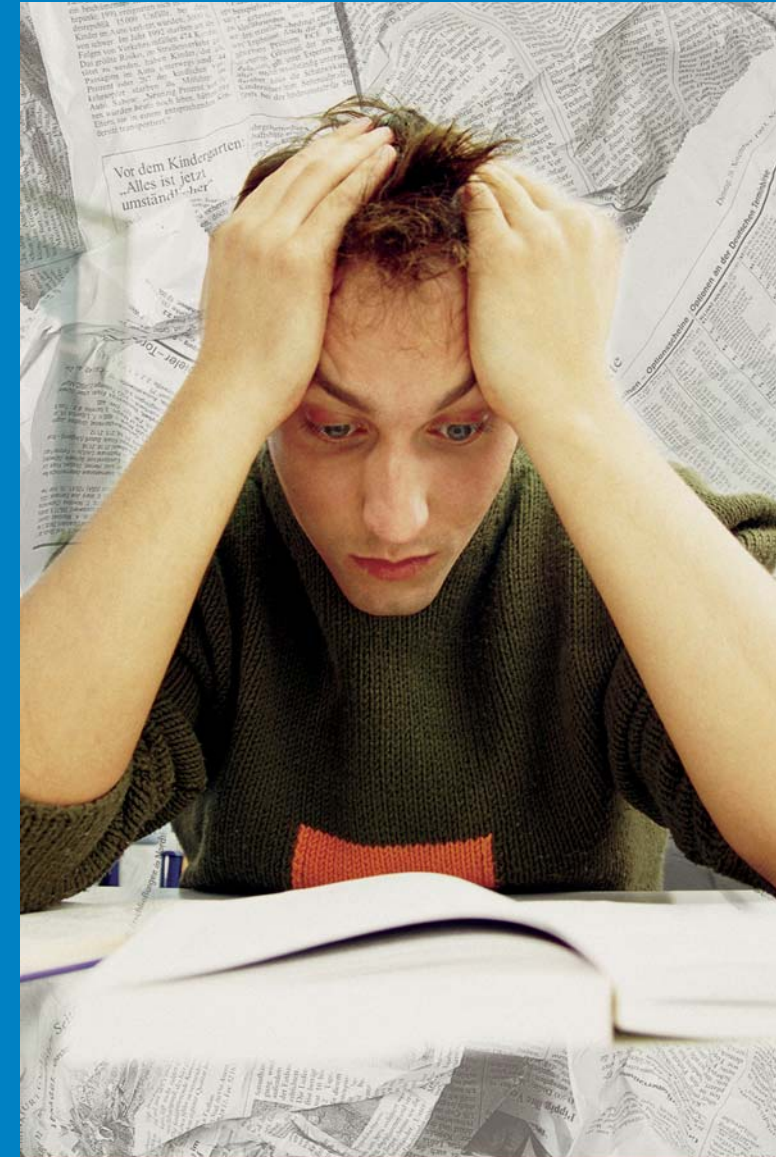
Université Paul Sabatier
118 route de Narbonne
Tél. 05 61 55 73 59

Retrouvez toutes vos infos prévention sur
www.vittavi.fr



VITTAVI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. Registre National des Mutuelles n° 775584980. Crédit Photo : © Imagesource CD IS512 (Higher Learning) - © sxc.hu (sofjab / silkword) - © Steve Woods/sxc.hu

Examens, comment gérer son stress ?



**Le partenaire prévention
des étudiants**

Gérer son stress pour bien réussir ses examens !

En Licence de chimie ou en Master de sociologie, de nature grand angoissé ou décontracté, les examens tout comme les résultats sont des moments particulièrement préoccupants dans la vie des étudiants.

Pour affronter sereinement ces passages délicats, il faut apprendre à cultiver le bien être et les méthodes de travail efficaces. Facile à dire, mais comment s'y prendre concrètement ? Comment faire le tri dans tout ce que l'on peut entendre, entre réels "bons tuyaux" et "légendes urbaines" ?

Tout d'abord, armez-vous de confiance et optimisez votre travail, les clés de la réussite commencent notamment par une bonne méthode d'apprentissage, et surtout, par une méthode qui vous convient.

La régularité et l'assiduité

Pensez que tout le travail peut être réalisé la veille de l'examen, grâce à la pression, est une belle erreur. Cette technique va fonctionner jusqu'au jour où la masse de travail deviendra trop importante. Privilégiez l'apprentissage régulier et l'assiduité aux cours. En effet assister à tous les cours permet non seulement de poser des questions et de comprendre plus vite, mais aussi d'assimiler une partie des informations.

Le sens de ce que l'on apprend

Pour apprendre correctement il est indispensable de donner un sens et une utilité aux informations que l'on veut retenir. Même si cela n'est pas toujours évident il faut avoir à l'esprit le "pourquoi" de l'apprentissage de ces cours.

La mémoire

Sachez que les performances en matière de mémoire atteignent leur maximum entre 15 et 25 ans. Pour optimiser le temps de mémorisation, il est important de savoir quel type de mémoire vous possédez :

Mémoire visuelle :

Dans ce cas privilégiez la mise en page, les couleurs, les schémas... pour retenir plus facilement.

Mémoire auditive :

Ici, relisez vos cours à haute voix, enregistrez-vous et passez la bande le soir au coucher ou dans les transports.

Mémoire pratique :

Travaillez sous forme de petits exercices, recopiez vos cours.

Il est courant de posséder deux types de mémoire.

Pour savoir quel type de mémoire vous avez, posez-vous la question de ce que vous retenir le mieux : le visage d'une personne (mémoire visuelle), les conversations que vous avez eues avec elle (mémoire auditive), ou les activités que vous avez réalisées ensemble (mémoire pratique).

La répétition

Le fait de répéter l'information plusieurs fois va permettre de garantir un apprentissage sur le long terme.

La mnémotechnique

Ce sont des techniques qui classent les données à mémoriser selon une certaine logique, ce qui permet de les retenir plus facilement. Exemple : «*mais - où - est - donc - or - ni - car*».

Le planning

Pour arriver à voir clair dans vos révisions, il faut les organiser. Planifiez le temps de révision par matière, et respectez-le !

Le travail en équipe

N'hésitez pas à travailler à plusieurs. Attention, choisissez des personnes motivées pour éviter de se disperser, et d'un niveau relativement similaire pour ne pas risquer d'être découragé par la rapidité de travail de votre ami(e) ou inversement.

Réussir ces examens n'est pas seulement une question de connaissance : il faut aussi prendre le temps de se détendre et de garder une bonne forme physique et mentale.

L'alimentation

Pas question de choisir la période des examens pour réaliser un régime ! Mangez équilibré, ne "sautiez" pas un repas sous prétexte que vous n'avez pas le temps, de toute façon, la faim va finir par perturber votre concentration. Profitez du moment des repas pour vous détendre, vous faire plaisir et rencontrer du monde. Évitez les excitants comme l'alcool, le café et le tabac.

Pour lutter contre le stress, privilégiez les aliments riches en vitamines B8 et C (tomates, kiwis, oranges...) et en minéraux (fruits secs, poissons, bananes, chocolats...).



La détente

Ne vous enfermez pas chez vous sous prétexte de révisions et d'examens. Il est particulièrement important de s'aérer, de faire du sport, de rencontrer du monde, en quelques mots de vous faire plaisir... Essayez-vous aux massages, au yoga, ou encore à la sophrologie. Tout cela vous permettra de vous changer les idées et d'être plus efficace quand vous vous remettrez à travailler.

Pendant, se détendre ne veut pas dire passer des nuits blanches à faire la fête. En effet le corps va mettre plusieurs jours pour récupérer ce manque de sommeil et vous allez être décalé par rapport à votre rythme habituel.

Attention à la consommation de cannabis, au-delà de son côté illicite ce produit procure une fausse sensation de détente. De plus, il n'est plus à prouver que le cannabis diminue les capacités de mémoire, de concentration et de vigilance.

