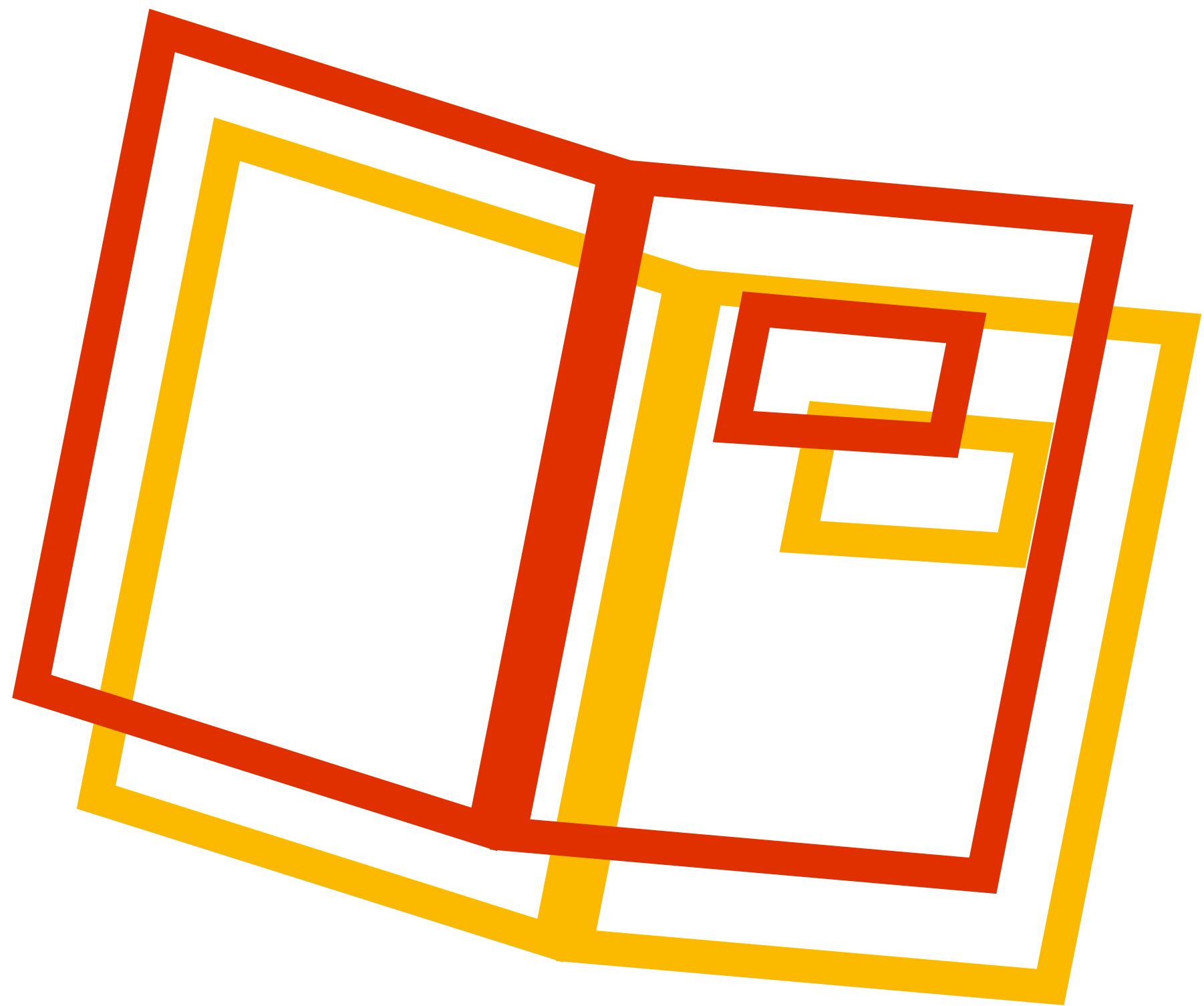


3

Comment  
préparer un  
examen ?



1.  
Apprentissage

2. Gestion  
du temps

6. Plan B

*Quelques thèmes à aborder ...*

5. Oral

4. Cadre  
de  
l'examen

3.  
Motivation

# 1. APPRENTISSAGE / Comment déterminer le mode d'apprentissage dominant ?

- En posant des questions sur la manière dont on mémorise, y compris hors cadre scolaire (exemple : « au foot, quand l'entraîneur t'explique une séquence de jeu sans te la montrer, comment est-ce que tu la retiens ? Et quand le prof explique un cours? », etc.).
- En faisant un test (exemple en annexe 4).

## Visuel

- Utiliser des schémas, des graphiques, des tableaux, des frises chronologiques en histoire
- Prendre des notes de ce que j'entends et de ce que je lis
- Réécrire les cours que je dois mémoriser sur un brouillon
- Faire des fiches
- Utiliser un surligneur quand j'étudie et de préférence avec des couleurs différentes.

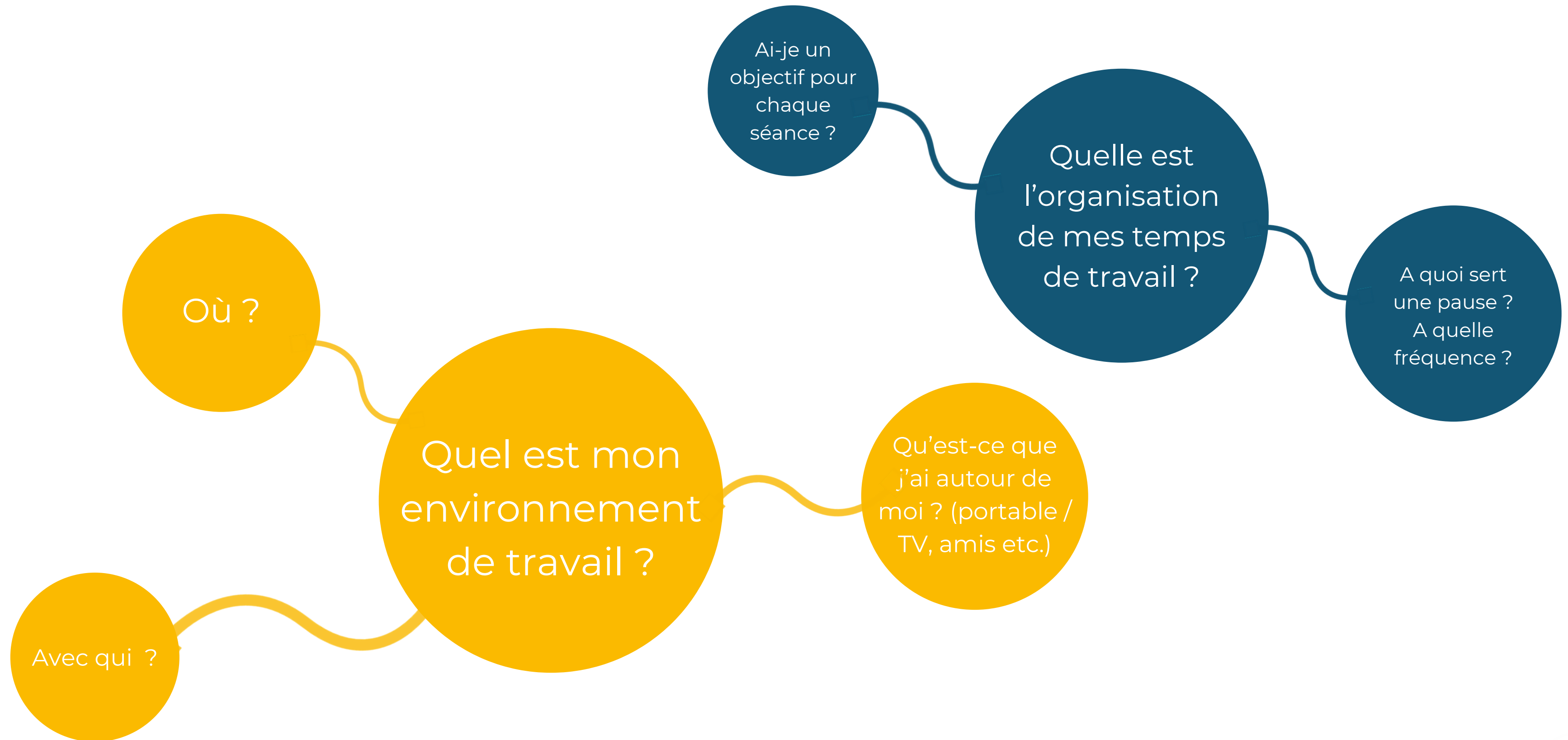
## Auditif

- Relire ses cours à voix haute
- Réexpliquer à une autre personne ce que l'on a appris
- Épeler les mots dans sa tête pour retenir l'orthographe
- Retenir les tables de multiplication grâce à des chansons (voir vidéos sur YouTube)
- Ecouter très attentivement ce que disent les professeurs.

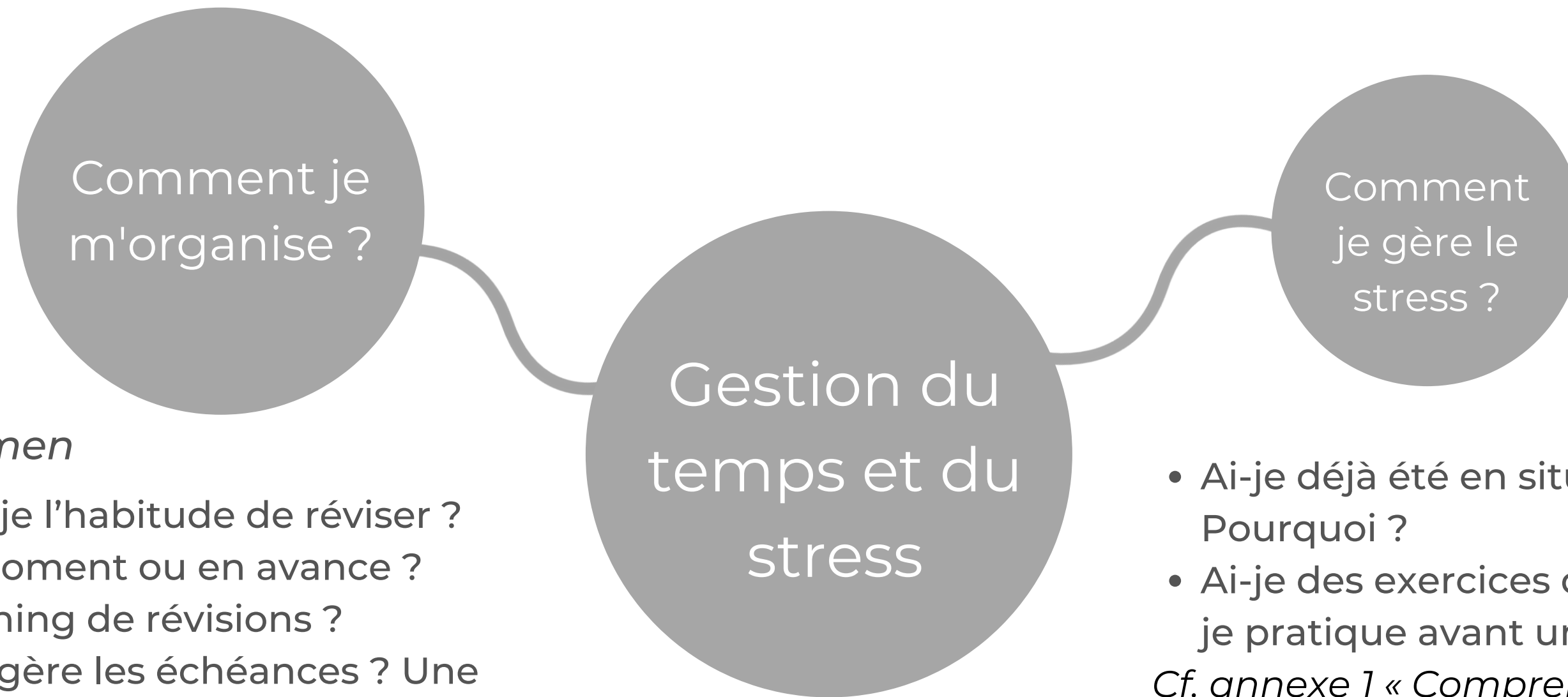
## Kinésithésique

- Ecrire les mots en l'air ou les tracer avec son doigt sur la table pour retenir l'orthographe ; réécrire les leçons pour les retenir en faisant des fiches ; écrire au tableau
- Se déplacer lorsque l'on étudie (exemple : apprendre dans une pièce et réciter dans une autre) ; réciter en marchant.

# 1. APPRENTISSAGE / Echanger sur la concentration : comment révises-tu ?



## 2. GESTION DU TEMPS ET DU STRESS



### *Avant l'examen*

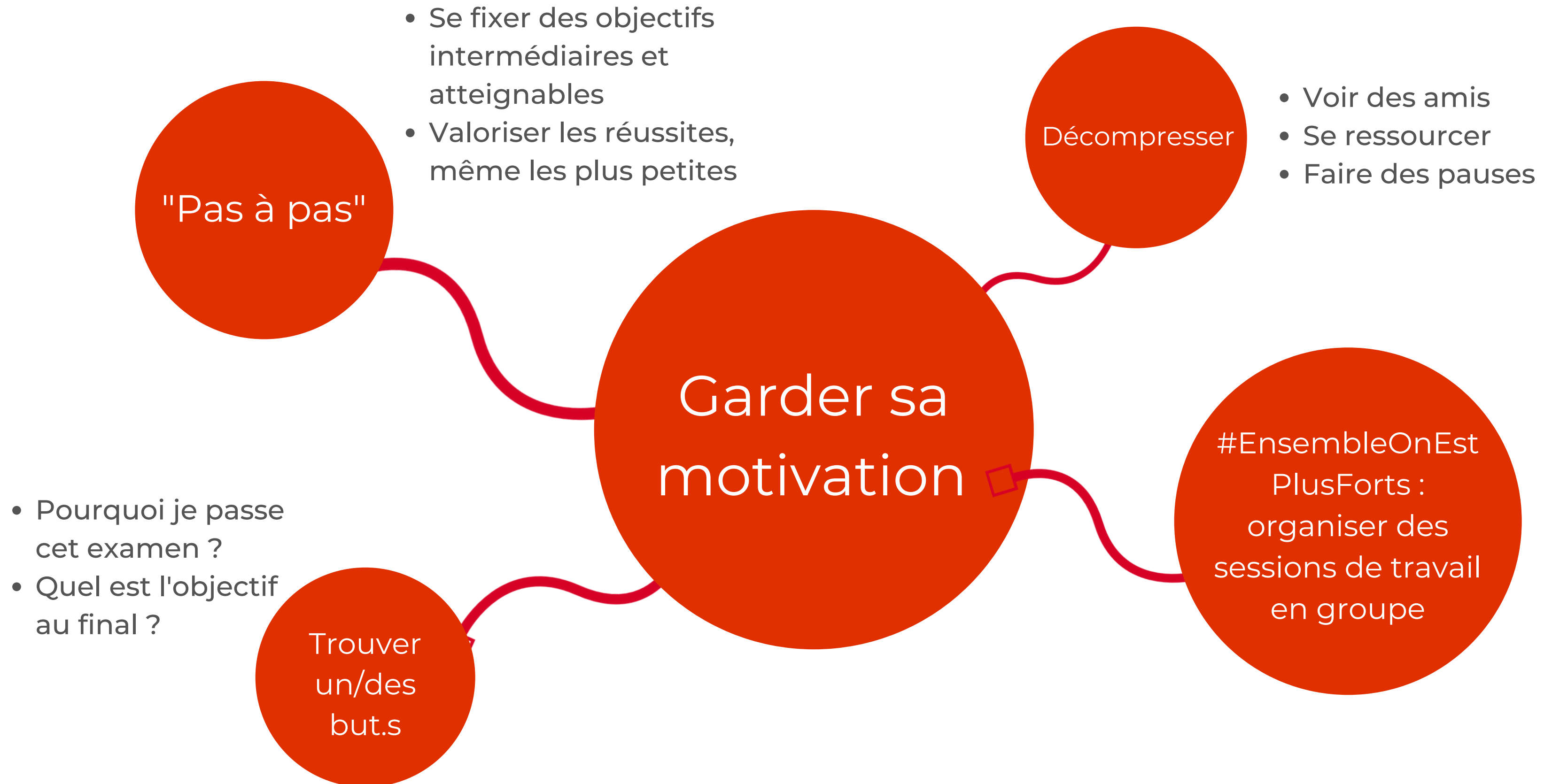
- Comment ai-je l'habitude de réviser ?  
Au dernier moment ou en avance ?
- Ai-je un planning de révisions ?
- Comment je gère les échéances ? Une deadline me fait peur ?

### *Pendant l'examen*

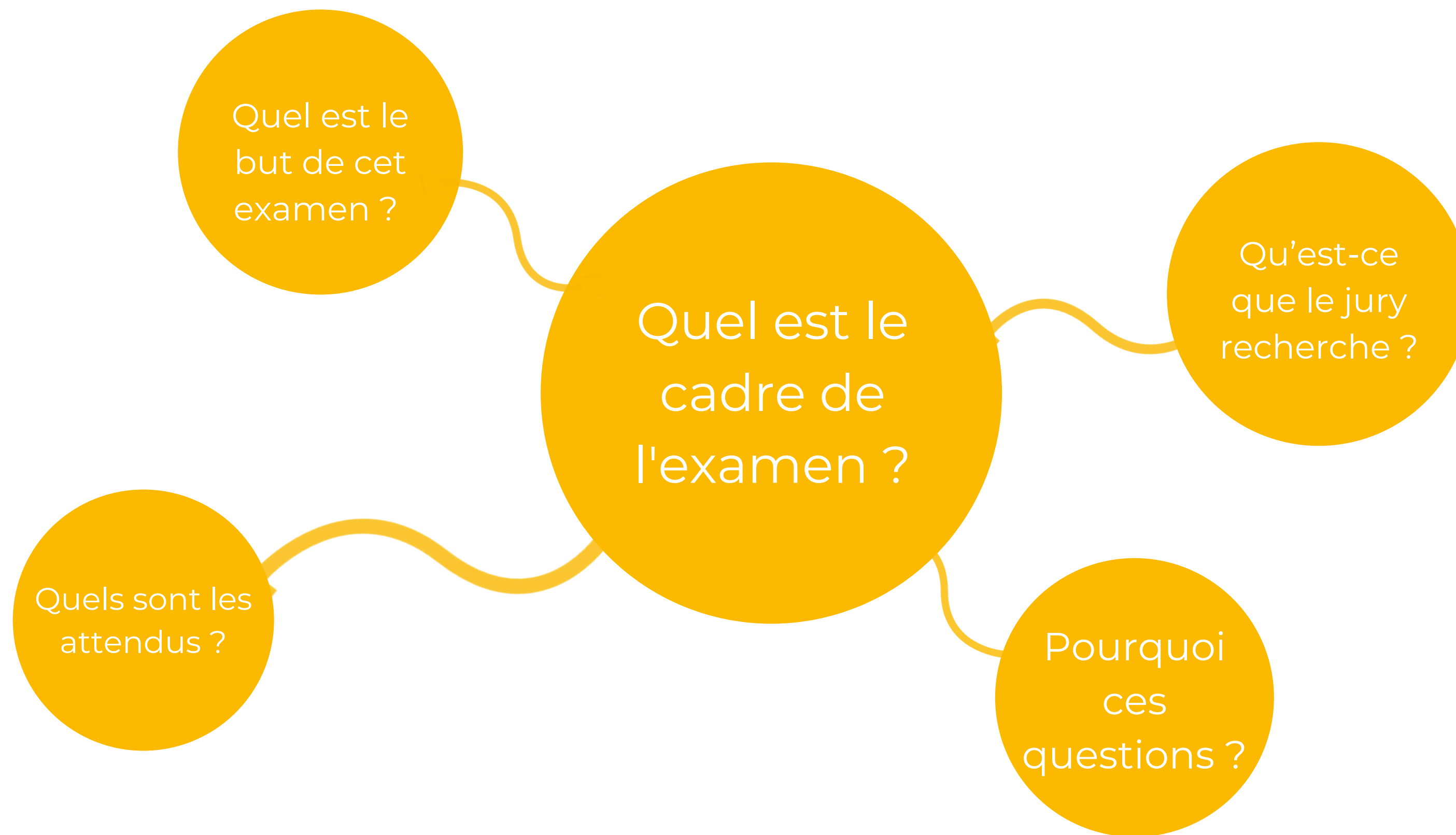
- Comment je gère mon temps ?
  - Par quoi je commence ? Par quoi je finis ?
- Cf. annexe 2 « Petites astuces de gestion du temps ».*

- Ai-je déjà été en situation de stress ?  
Pourquoi ?
  - Ai-je des exercices de relaxation que je pratique avant un examen ?
- Cf. annexe 1 « Comprendre son stress ».*

### 3. MOTIVATION / Comment en discuter et la maintenir ?



## 4. CADRE DE L'EXAMEN / Mieux comprendre ce qu'on me demande



## 5. L'ORAL / Une épreuve redoutée !

- Qu'est-ce que le jury va évaluer ?
- Quel est le but de cet oral ?
- C'est un oral pour rentrer dans une formation ?
- C'est un oral pour évaluer des connaissances ?

A quoi il sert ?

L'oral

Comment je me prépare à cette épreuve ?

Comment je gère le stress ?

- Ai-je déjà été en situation de stress ? Pourquoi ?
- Ai-je des exercices de relaxation que je pratique avant un oral ?

*Cf. annexe 1 « Comprendre son stress ».*

- Est-ce que je peux rencontrer des personnes l'ayant passé l'an dernier ?
  - Quelles questions le jury peut me poser ?
  - Quelles questions je peux poser au jury ?
  - Ai-je besoin d'un plan défini ?
  - Comment je montre ma motivation ?
  - Qu'est-ce que je connais de l'école / l'université ?
  - Pourquoi j'ai choisi cette formation ?
  - Ai-je un projet professionnel clair ?
- Cf. annexe 3 « les conseils pour le jour J ».*



## 6. PLAN B / Et si ça ne fonctionne pas ?

Une année de  
préparation ?

Et si ça ne  
fonctionne  
pas ?

- Dans quel secteur ?
  - Sélective ?
- Cf. fiche pédagogique  
« Orientation »*

Une autre  
formation ?

- Un service civique ?
- Un emploi à temps partiel ?
- Trouver un emploi pendant 6 mois à l'étranger pour m'améliorer en langue ?
- Prendre le temps de réfléchir à mes envies professionnelles : faire des stages découvertes avec la Mission Locale ou Pôle Emploi ?

# Exercices à faire en binôme

## *Pour préparer un oral*

- Chacun liste des situations de prise de parole en public qui ont généré du stress ; puis on décortique ensemble les raisons, les bonnes pratiques et choses à éviter.
- Se questionner pour faire un état des lieux : « Comment je me sens quand je dois prendre la parole ? Qu'est-ce qu'on dit de moi ? ».
- Faire une simulation d'oral : attention aux tics de langage et à la gestuelle !
- S'enregistrer / se filmer : très pratique pour préparer un oral et se rendre compte de l'importance de la communication non verbale, des pauses et du choix de notre vocabulaire.
- Echanger les rôles : le parrain joue l'élève et le filleul joue un membre du jury.
- Chercher des questions que poserait le jury.
- Préparer des questions à poser au jury à la fin de l'oral.
- Partager des moments conviviaux pour décompresser : une sortie proposée dans la newsletter mensuelle Proximité par exemple !
- Lire à voix haute un article ou un livre : cela permet de s'entraîner à parler mais aussi à enrichir son vocabulaire et sa culture générale !
- Improviser : fermer les yeux et pointer au hasard un objet => improviser sur cet objet pendant 3 minutes, sans regarder de montre. Cela permet de se rendre compte du temps qui passe « 3 minutes c'est long... / 3 minutes c'est trop court ! » mais aussi de se délier la langue.

# Exercices à faire en binôme

## *Pour préparer un écrit*

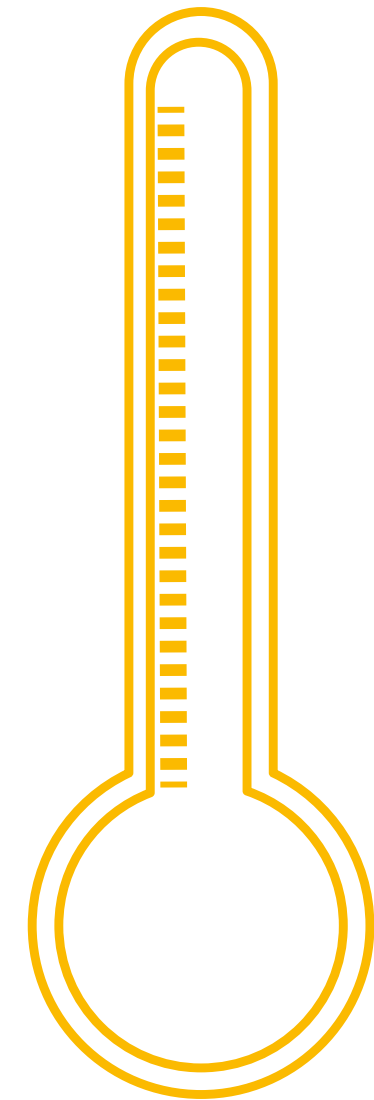
- Comprendre comment notre mémoire fonctionne « quel est mon mode d'apprentissage dominant ? ».
- Chacun liste des situations d'examen qui ont généré du stress; puis on décortique ensemble les raisons, les bonnes pratiques et choses à éviter.
- Établir ensemble un planning de révision.
- Partager des moments conviviaux pour décompresser : une sortie proposée dans la newsletter mensuelle Proximité par exemple !

# Annexe 1 : Prendre conscience de mes seuils de stress

Consigne : note sur le thermomètre ou sur la courbe des exemples concrets de moments où tu t'es senti dans cet état d'esprit. Qu'est ce qui t'a permis d'en sortir pour les zones négatives, ou au contraire, quels éléments t'ont permis d'être dans ta zone de confort et de performance ?

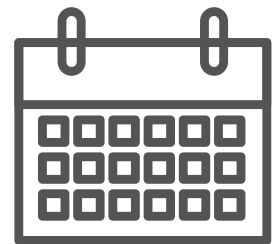


Thermomètre

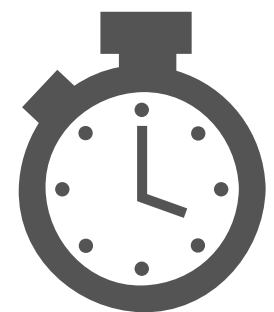


## Annexe 2 : Petites astuces de gestion du temps

### Avant l'examen



Faire un tableau de planification des révisions



Se préparer en conditions d'examens : se chronométrer

### Pendant l'examen



Prendre 5 à 10 minutes au début pour lire l'ensemble de l'énoncé et comprendre ce qu'on attend de moi



Suivant la longueur de l'examen : garder 10 à 20 minutes à la fin pour relire ma copie (vérifier orthographe / cohérence des réponses etc.)

# Annexe 3 : Conseils pour le jour J



## *Pour un examen oral :*

- Prendre de quoi prendre des notes et ton CV, on ne sait jamais !
- Bien vérifier l'heure de passage : si c'est tôt le matin, faire en sorte de me lever tôt pendant les deux semaines avant pour être opérationnel.le le jour J !
- Être aussi détendu.e que possible.
- Faire attention à sa posture : se tenir droit.e, la tête droite elle-aussi, les mains posées.
- Faire attention à ce que dit le jury, répondre précisément aux questions posées et poser soi-même des questions pour montrer son intérêt. Ne pas hésiter à faire répéter si la question n'est pas claire !
- Sourire et se montrer enthousiaste, regarder le jury dans les yeux
- S'habiller de façon professionnelle.
- Identifier le trajet la veille et prévoir le temps de transport pour arriver un peu en avance afin de trouver le lieu, prévenir en cas de problème et passer au toilettes si nécessaire.
- Avoir une montre pour surveiller l'heure ! Un examen a un temps imparti.
- Prendre de quoi ne pas tomber dans les pommes (barres, eau etc) si tu as un long temps d'attente avant ton passage.

## *Et après l'entretien :*

- Envoyer un texto à son parrain/sa marraine et au responsable de Proximité pour les tenir au courant !
- Envoyer un mail de remerciement aux personnes qui m'ont reçues si j'ai le contact.

# Annexe 3 : Conseils pour le jour J

## *Pour un examen écrit*

- Prendre les **supports autorisés** par l'examen (textes, cours etc.)
- Ne pas oublier de prendre de quoi écrire (stylos, surligneurs etc.)
- Bien **vérifier l'heure de passage** : si c'est tôt le matin, faire en sorte de se lever tôt pendant les deux semaines avant pour être opérationnel le jour J !
- Identifier le trajet la veille et **prévoir le temps de transport** pour arriver un peu en avance afin de trouver le lieu, prévenir en cas de problème et passer aux toilettes si nécessaire.
- Avoir une montre pour **surveiller l'heure** ! Un examen a un temps imparti.
- Prendre de quoi ne pas tomber dans les pommes (**barres, eau etc**) si tu as un long temps d'attente avant ton passage.
- Et après l'entretien : **envoyer un texto à son parrain/sa marraine et au responsable de Proximité** pour les tenir au courant !



# Annexe 4 : TEST / Comment déterminer mon mode d'apprentissage dominant ?

1. Pour apprendre une leçon d'histoire :

- a) je la lis puis la répète à voix haute ou basse
- b) je l'écris au brouillon
- c) je me la répète en marchant dans la pièce

2. Pour me souvenir d'une règle de grammaire :

- a) je me souviens des paroles prononcées par le professeur
- b) je me souviens de la page du cahier où elle figure
- c) je me rappelle ce que je faisais quand j'ai appris cette règle

3. Quand je cherche dans mon livre une page à partir de la table des matières :

- a) je prononce le numéro de la page à voix basse
- b) je regarde les numéros de page sans les prononcer
- c) je mouille mon doigt pour tourner les pages

4. Dans mes loisirs :

- a) j'aime de préférence la musique
- b) j'aime plutôt le cinéma
- c) j'aime plutôt le sport

5. Pour retrouver de mémoire ce que j'ai sur mon bureau :

- a) je pense à ce que j'ai fait récemment avec ces objets
- b) je vois d'abord dans ma tête les objets posés sur ce bureau
- c) je me revois en train de déposer les objets sur ce bureau

6. Je préfère les explications :

- a) orales
- b) sous forme de schémas
- c) sous forme d'expériences ou d'anecdotes

7. Pour faire un calcul simple :

- a) je le fais facilement de tête
- b) je l'écris
- c) je calcule à voix haute

8. Pour retenir un numéro de téléphone :

- a) je le répète
- b) je l'écris
- c) je trouve un moyen mnémotechnique de le retenir

9. Lorsque je me trouve dans un bâtiment nouveau :

- a) je me repère facilement
- b) je me repère difficilement
- c) je me rappelle où je suis passé et je suis capable de refaire le trajet "à l'envers"

10. Lorsque je raconte à un ami le dernier film que j'ai vu :

- a) je me souviens de certaines répliques
- b) je revoie défiler les images fortes
- c) j'ai besoin de bouger pour raconter l'histoire





# Annexe 4 : TEST / Comment déterminer mon mode d'apprentissage dominant ?

## Résultats

**J'AI UN MAXIMUM DE A) : j'ai une mémoire AUDITIVE. Quelques conseils :**

- je relis à voix haute ou basse tout ce que j'apprends
- je relis mes notes de cours avant d'aller en classe
- j'explique à d'autres ce que j'ai appris ou étudié
- j'invente une chanson avec les éléments que je dois retenir
- j'écoute très attentivement ce que disent les professeurs.



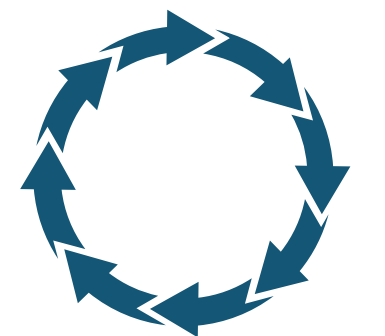
**J'AI UN MAXIMUM DE B) : j'ai une mémoire VISUELLE. Quelques conseils :**

- je prends des notes de ce que j'entends et de ce que je lis
- je réécris les leçons que je dois mémoriser sur un brouillon
- j'utilise des graphiques, des schémas, des tableaux et des cartes-mémoire pour mieux retenir les leçons
- je fais des fiches
- j'utilise un surligneur quand j'étudie et de préférence avec des couleurs différentes.



**J'AI UN MAXIMUM DE C) : j'ai une mémoire KINESTHESIQUE. Quelques conseils :**

- je prends des notes de ce que j'entends et de ce que je lis
- je réécris les leçons que je dois mémoriser sur un brouillon
- je fais des fiches
- je me déplace lorsque j'étudie
- je récite en marchant.





# *Proxité*

[www.proxite.com](http://www.proxite.com)

[infos@proxite.co](mailto:infos@proxite.co)

m

