



Informations pour les élèves

Méthodes de travail et gestion du stress

Vous avez peur des examens ?

Il est tout à fait normal de ressentir de la peur lors des examens et des épreuves. Presque tout le monde connaît le trac : le cœur qui bat très vite, les mains qui sont moites et d'autres signes d'anxiété. Les situations d'examen sont plus stressantes et éprouvantes que de simples leçons en classe. Une personne bien préparée et qui a déjà réussi d'autres examens peut espérer que tout aille bien la fois suivante. Si la peur devait prendre le dessus, vous avez la possibilité de chercher de l'aide auprès d'un-e spécialiste.

Vous faire aider si la peur est trop grande

À l'infothèque du centre OP de votre région, vous trouverez des informations et adresses utiles, ainsi que des documents à emprunter qui vous permettront d'améliorer votre manière de travailler et de diminuer, par exemple, votre peur des examens :

- Méthodes pour apprendre efficacement
- Méthodes pour se préparer aux examens
- Adresses pour trouver une aide psychologique

Connaître votre manière de travailler

Si vous connaissez votre manière d'apprendre et plusieurs techniques de travail et d'apprentissage, vous pouvez développer votre propre stratégie d'apprentissage.

Réfléchir au contexte de l'examen :

- Êtes-vous capable de faire une estimation réaliste et positive de vous-même et de vos chances de réussir l'examen ? (Je vais certainement réussir !)
- Cet examen met-il en jeu pratiquement tout votre avenir ou existerait-il d'autres possibilités professionnelles ou scolaires ?
- Quelles relations entretenez-vous avec les enseignant-e-s ?
- Quelles sont les attentes de vos parents ?

Vous questionner sur votre méthode d'apprentissage :

- À quoi pensez-vous, que ressentez-vous et que faites-vous avant et pendant l'examen ?
- Comment apprenez-vous ? Établissez-vous un plan de travail et d'apprentissage de ce qui est important pour l'examen ?
- Vous accordez-vous de petites récompenses quotidiennes ou vous interdisez-vous tout plaisir ?
- Comment réagissez-vous au stress ? Connaissez-vous des techniques de relaxation ?

Comment trouver un cours d'appui

- Demandez conseil à votre enseignant-e, renseignez-vous auprès de vos connaissances.
- Mettez une annonce sur un panneau d'affichage public et lisez les petites annonces (p. ex. dans votre école, au gymnase, à l'université, à la HEP, etc.)
- Certains sites internet fournissent des adresses : cherchez sur internet en utilisant par exemple le mot-clé « cours d'appui ». Exemples de sites : www.cours-bejune.ch, www.trouver-un-cours.ch, www.easyprofs.ch, etc.
- Quelques écoles privées proposent des cours d'appui individuels ou en petit groupe.

Il est important de convenir de la durée, de la fréquence et des coûts des cours d'appui !

Exercices de révision et soutien scolaire sur internet

Voici quelques sites internet qui proposent des exercices de révision par branches :

Sites basés sur le programme scolaire romand

Site internet	Description
www.educlasse.ch	Site destiné aux élèves francophones du canton de Berne et aux élèves du canton du Jura
www.gomaths.ch	Exercices de calcul mental et autres techniques de calcul (en ligne ou fiches à imprimer)
www.inomaths.ch	Site de révisions mathématiques pour les élèves en fin de scolarité obligatoire, géré par des enseignant-e-s de l'espace BEJUNE. Objectif : réviser les notions essentielles pour bien démarrer à l'école professionnelle ou à l'école de métiers.
www.biceps.ch	Cours et exercices en ligne, exercices à télécharger avec corrigés détaillés (payant)
www.wizbee.ch/fr/	Application téléchargeable, organisée en modules (payant)

Autres sites pour s'entraîner

Site internet	Description
www.francaisfacile.com www.mesexercices.com www.mathwebs.com www.mathkang.org	Exercices dans diverses branches (maths, français, histoire, géographie, etc.)

Où trouver cette fiche en ligne : www.be.ch/op-publications > Fiches d'information et brochures
> Choix professionnel, stages d'information, apprentissage ou directement via ce code QR :

