



## Gérer sa session

Une session d'examens est généralement une période éprouvante qui demande beaucoup de travail, de discipline, d'organisation et de persévérance. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vivre au mieux cette période de l'année.

Tout d'abord, **préparer** efficacement sa session est essentiel : préparer ses supports d'étude (plans, résumés, synthèses, ...), planifier son travail, ... Si la préparation de votre étude est efficace, la gestion de votre session n'est sera que plus aisée et le stress sera moins important. Pour des conseils sur la préparation : consultez la [Fiche conseil « Préparer sa session »](#).

Une étude a montré que les **étudiants qui réussissent** bien :

- travaillent plus ou moins **7 heures par jour**
- conservent entre 3 heures et 4 ½ heures de moments de **loisirs**
- **dorment** suffisamment et passent peu de temps à ne rien faire
- ont **confiance** dans la qualité et la quantité du travail qu'ils fournissent, et sont peu victimes d'anxiété
- consacrent environ **5 à 6 heures de leur temps à l'étude**, et à peine **1 heure à des activités de découverte des matières** (lecture, soulignement)  
(>< Étudiants en situation d'échec qui n'étudient qu'une moyenne de 2 ½ heures par jour, et passent presque 3 heures à lire ou souligner des documents de cours)

### **1. Suivre votre planning**

Pendant votre blocus et votre session d'examen, vous devrez garder une bonne organisation. Si vous avez correctement planifié votre travail, il vous faut maintenant suivre ce planning, cocher au fur et à mesure ce qui a été fait et retravailler votre planification si nécessaire.

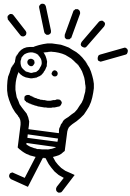
### **2. Etudier/mémoriser**

Vous allez également devoir mémoriser une quantité importante de matière. Pour plus de conseils sur l'étude et la mémorisation, consultez la [Fiche conseil « Mémoriser »](#).

### **3. Préparer les évaluations pratiques**

Pour préparer les cours pratiques, vous devrez :

- refaire des exercices en suivant les principes utilisés lors de l'évaluation formative pratiquée durant l'année
- travailler sur le logiciel / le programme
- assister aux labos du soir en cas d'incompréhensions, de maîtrise approximative



#### 4. Tenir le coup physiquement et moralement





Votre corps et votre cerveau vont être beaucoup sollicités pendant cette période, voici quelques conseils pour rester en forme et concentré jusqu'à la fin de la session :

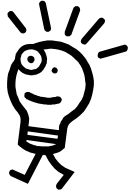
- le cerveau, pour bien travailler a besoin d'**oxygène**, d'**eau** et d'une bonne **alimentation** → travaillez donc dans un local bien aéré, faites des promenades, détendez votre corps et votre cerveau lors de pauses, gardez une alimentation équilibrée malgré le rythme soutenu du bocus.
- le **sport** permet d'évacuer l'excès d'adrénaline emmagasinée dans le corps, l'hormone responsable du stress, et libère des endorphines, hormones responsables du bien-être → prévoyez des moments de loisirs pour faire un peu de sport (Sport à Namur : FUNDP et Centre sportif TABORA).
- attention aux **excitants** : café, thé, coca, red bull masquent la fatigue sans la faire disparaître, cela peut avoir des effets désastreux sur l'étude et la performance.
- il est difficile d'étudier une matière quand on est mal disposé vis-à-vis d'elle ou du prof → tenter de trouver un **intérêt** pour chaque cours ou offrez-vous des récompenses.

#### 5. Un cadre de travail agréable

Mémoriser est plus facile dans de **bonnes conditions** de travail → offrez-vous le meilleur environnement sans vous distraire.

#### 6. Les pièges à éviter

- *A la session des évaluations de janvier : « Je n'ai pas assez étudié, je pourrai passer cet examen en juin »*  
 Votre session de juin comportera 22 examens, il est donc important d'essayer de l'alléger avec les évaluations dispensatoires de janvier : tentez votre chance, vous n'avez rien à perdre puisqu'en cas d'échec, le résultat n'est pas pris en compte.
- *Trop se fier aux rumeurs*  
 Les bruits de couloir sont rarement vérifiés, renseignez-vous plutôt directement auprès du professeur.
- *Abandonner en cours de session*  
 ce n'est pas parce que vous pensez que vous avez échoué à un examen, que toute votre session est en péril ; concentrez-vous sur l'examen suivant.
- *Faire une cote de présence*  
 cela est totalement inutile, au minimum, examinez l'énoncé pour mieux vous préparer pour la suite.



Bibliographie :

- *Le vécu d'un blocus et d'une session d'examens et l'expérience pilote d'un blocus dirigé dans Promotion de la réussite des Nouveaux Bacheliers à l'Université, Actes de la journée d'étude du 1er décembre 2006, Presses universitaires de Namur, 2006.*