




## Préparer sa session

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 que plus aisée et le stress sera moins important.

 Une étude a montré que les étudiants en situation de réussite sont ceux qui passent le moins de temps à préparer leur étude pendant leur session d'examens, car ils l'ont déjà fait auparavant. Ils ont donc tout le temps nécessaire pour étudier leurs cours.

### **1. Préparer ses supports d'étude**

La mémoire aime la structure. Il est donc essentiel dès avant le blocus de préparer des supports d'étude clairs, complets, structurés.

- ***Stimuler votre mémoire visuelle***


La mémoire et le rappel fonctionnent souvent à l'aide d'image mentale, il est donc important dans vos notes et vos syllabus de donner des repères visuels à votre cerveau en :

- soulignant
- colorant
- encadrant

- ***Résumer la matière***

Très souvent, la mémorisation d'un syllabus complet est impossible. Il faut donc réaliser l'exercice de résumer et synthétiser la matière pour en retenir l'essentiel. Pour résumer, il faut :

- s'assurer que la matière est comprise
- lire la partie de la matière à résumer en mettant en évidence certains mots pertinents (3-4 mots par phrase), représentant les idées essentielles
- rédiger le résumé en s'accordant peu de place

 Tout doit avoir du **sens** (pas de mots superflus). Pour plus de conseils, consultez la [Fiche conseil « Résumer »](#) (à venir).

- ***Un outil intéressant : la carte mentale ou carte heuristique***

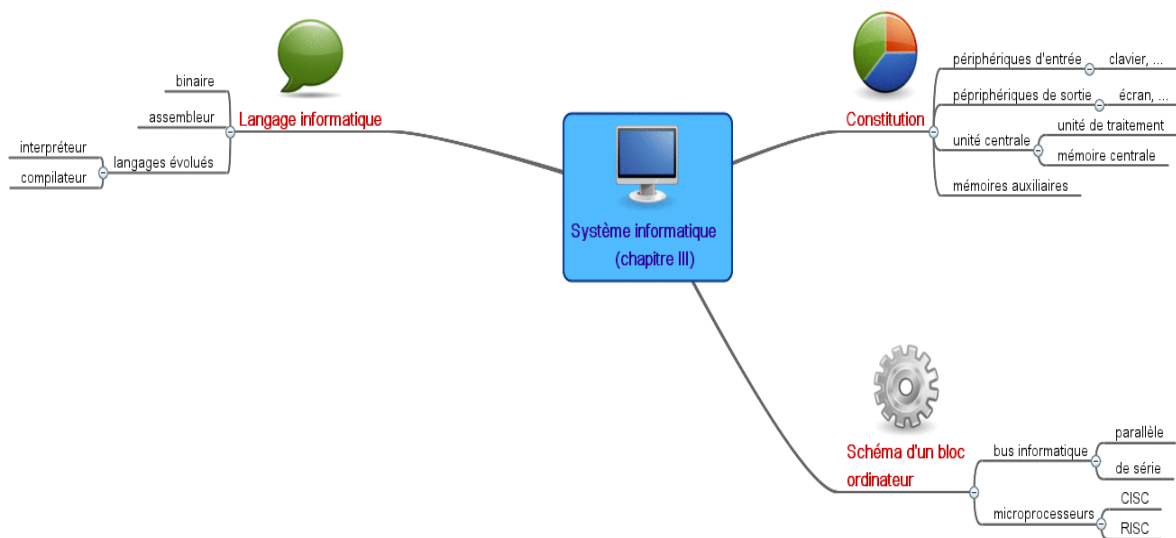
Il s'agit d'un outil pour conceptualiser l'information de façon visuelle en la recomposant sous forme de carte, en plaçant l'information importante/idée principale au centre puis en reliant les autres idées entre elles. Vous pouvez réaliser ces cartes sur [www.mindmeister.com](http://www.mindmeister.com) ou en téléchargeant les logiciels Freemind ou Thinkgraph.



Comment faire ?

- placer l'idée principale au centre (accompagnée d'une image de préférence)
- faire rayonner les idées secondaires sur des branches qui partent du noyau central
- varier les couleurs, les styles, ...
- garder les mots-clés qui vous permettront de vous rappeler du reste

Exemple (synthèse du Chapitre 3 Syllabus « Systèmes d'exploitation ») :



## 2. Planifier son étude/son travail

Le blocus et la session d'examens sont des périodes éprouvantes qui demandent un travail constant. Pour ne pas vous laisser submerger par la charge de travail, il est essentiel de planifier votre travail et votre étude de façon optimale, en équilibrant période de labeur, pauses et détente.

Pour planifier votre travail, vous devez, pour chaque cours, répondre à ces 3 questions :

- Que dois-je **faire** pour étudier ce cours/réaliser ce travail?
- Combien de **jours** sont nécessaires pour l'étude/le travail de ce cours?
- Comment les **répartir** sur ma période d'étude?  
→ Diviser la **matière** du cours en différentes parties à répartir sur votre période d'étude

Sachant que :

- le **rendement** intellectuel varie sur une journée : généralement, les performances intellectuelles sont maximales le matin, elles diminuent en début d'après-midi jusque 16h puis reprennent ensuite de façon optimale jusque 21h



- vous pouvez **alterner** matières faciles et difficiles, différents supports, ... : la variété maintient la motivation
- vous pouvez choisir la **linéarité** : évite le temps perdu des « démarrages », permet de se voir avancer
- chacun a ses **forces** et **faiblesses**, son degré de préparation pour chaque cours, ...

#### Bibliographie :

- *Le vécu d'un blocus et d'une session d'examens et l'expérience pilote d'un blocus dirigé* in *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