

**INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**  
**POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

**BIEN PENSER - GARDER UNE LONGUEUR D'AVANCE**

Nous détestons tous les examens. Non seulement la préparation aux examens, mais également les examens à proprement parler. Tout cela serait tellement plus facile à vivre s'il ne fallait pas en plus attendre des semaines, voire des mois, avant de connaître les résultats.

En fait, la vie sans examen serait de façon générale beaucoup plus agréable. Malheureusement, il s'agit d'une véritable institution que la plupart d'entre nous doivent subir pour pouvoir accéder à la situation et aux choses que nous voulons dans la vie.

Il n'existe aucune formule secrète. C'est très simple, la clef de la réussite se résume à une combinaison à part égale de travail rigoureux et d'exploitation rationnelle des moyens dont vous disposez.

Toutefois, le temps d'étude dont vous disposez étant limité, il est donc essentiel de l'utiliser au mieux. Voilà donc quelques conseils !

**1. Planifiez à l'avance**

Prenez le temps de vous asseoir et d'établir un programme d'étude et de révision que vous devrez couvrir sur la période avant vos examens. Votre emploi du temps doit être complet et vous devrez le suivre sans faillir, aussi soyez réaliste lorsque vous établissez votre programme. Prévoyez du temps pour d'autres activités que vous pratiquez régulièrement comme du sport ou un travail à temps partiel, sans oublier pour vous détendre avec votre famille et vos amis !

Chaque jour allouez du temps aux révisions et à l'étude. Révisez en premier lieu les matières ou sujets avec lesquels vous avez le plus de difficultés, afin de vous sentir plus confiant dans ces domaines.

**2. Gérez VOTRE temps**

Vous avez défini une période spécifique dans la journée consacrée à l'étude et aux révisions, ce qui est excellent. Toutefois ne manquez aucune occasion de réviser un peu plus en profitant de moments où vous ne faites rien de passionnant, comme lorsque vous devez chaque jour passer plus d'une demi-heure dans le train ou dans le bus ou si faites régulièrement du baby-sitting. En tirant profit de ces temps d'étude supplémentaire vous gagnerez du temps que vous pourrez consacrer à d'autres activités.



## **INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**

### **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

#### **3. Visez la qualité en étude**

Cet emploi du temps vous rappelle-t-il quelque chose ?

Mettre en ordre le bureau, tailler les crayons	5 minutes
Choisir sujet ou matière à réviser	5 minutes
Mettre en ordre livres/papier	5 minutes
Regarder par la fenêtre, rêvasser	10 minutes
Chercher quelque chose dans un livre, résoudre une difficulté	15 minutes
Envoyer un message texte	5 minutes
Consulter un nouveau site Internet pour collecter des informations	10 minutes
Ranger matériel, mettre en ordre	5 minutes
	-----
	1 heure
	-----

Il ne s'agit pas là d'une utilisation rationnelle de votre temps ! Seulement la moitié de cette heure a été effectivement consacrée à l'étude. Votre temps d'étude doit être productif !

Étudier est le fait d'acquérir et de stocker des informations. Aussi optimisez votre temps d'étude. Vous devez prendre de bonnes résolutions et vous y tenir. Les bonnes notes ne se gagnent pas en restant simplement assis à un bureau !

#### **4. Comprendre le processus de la mémoire**

Pour les examens, il est essentiel que vous puissiez vous rappeler un grand nombre d'informations, aussi est-il intéressant de comprendre le processus de la mémoire.

On peut considérer que la mémoire est scindée en trois parties : la mémoire à court terme, la mémoire de travail (celle qui utilise les informations emmagasinées) et la mémoire à long terme. L'exemple suivant illustre les différents types de mémoire. Votre numéro de téléphone est stocké dans votre mémoire à long terme, mais ce que vous avez mangé au dîner jeudi il y a deux semaines, à moins qu'il ne s'agisse d'un événement particulier, a été stocké dans votre mémoire à court terme et vous l'aurez oublié après quelques heures ou jours.

Donc la mémoire à long terme est la meilleure option pour stocker les informations qui vous seront nécessaires lors de vos examens, processus assuré par un travail régulier sur une longue période. Toutefois, les résultats d'une période d'étude et de révision intenses au moment des examens seraient stockés dans votre mémoire à court terme. Pour un résultat optimal il vous faut donc organiser votre temps de préparation aux examens en conséquence (apprendre quelque chose, le réviser quelques heures après, le réviser à nouveau quelques jours après, etc.). De cette façon vous tirerez avantage du processus de mémorisation.



## **INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**

### **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

#### **5. Veillez à avoir une alimentation équilibrée**

La plupart des étudiants ont une alimentation déséquilibrée. Même ceux qui ont la possibilité et la capacité de cuisiner n'ont guère le temps ou l'énergie, voire l'envie de s'astreindre à une alimentation saine. Cependant, une alimentation équilibrée est essentielle durant de telles périodes de stress car elle renforce les systèmes nerveux et immunitaire, favorise un sommeil réparateur et le processus de la pensée.

Il n'est pas nécessaire de devenir obsédé par ce que vous mangez, veillez simplement à varier votre alimentation en faisant la part belle aux fruits et légumes frais (plus ils sont frais, plus leur valeur nutritive est grande). Un tel régime vous procurera les nutriments et l'énergie nécessaires pour combattre le stress et stimuler vos performances intellectuelles. Avec un régime alimentaire équilibré la prise de compléments alimentaires devient inutile.

Toutefois, si durant cette période votre alimentation n'est pas ce qu'elle devrait être, la prise de vitamines et minéraux s'avérera bien utile en vous assurant un apport en nutriments essentiels. Rappelez-vous que les conditions dans lesquelles vous mangez sont également importantes. Prenez le temps de manger et appréciez les aliments que vous consommez. N'avez pas un morceau à toute allure devant votre ordinateur, votre estomac aurait d'autant plus de travail à le digérer.

#### **6. Bougez !**

L'exercice physique permet non seulement d'éliminer les tensions, mais c'est un élément essentiel à notre équilibre en période de stress lié aux examens où il nous faut faire face à des délais et des emplois du temps difficiles. Veillez à faire régulièrement des pauses lorsque vous révisez. Dégourdissez-vous les jambes et faites des mouvements d'extension toutes les demi-heures. De simples mouvements favoriseront une sensation de bien-être physique et de détente.

#### **7. Révisez en utilisant d'anciennes feuilles d'examen**

Étudiez d'anciennes feuilles d'examen et familiarisez-vous avec leur présentation et le type de question qu'elles comportent. Assurez-vous de comprendre le vocabulaire habituellement utilisé dans les questions d'examen. Par exemple connaissez-vous la différence entre les termes "analysez" et "commentez" dans les questions ?

La prochaine étape consiste à répondre aux questions dans le temps qui vous sera accordé lors de l'examen et de corriger votre devoir après avoir révisé le sujet concerné. Ne paniquez pas si vos premiers résultats ne sont pas brillants. Analysez de manière constructive vos réponses afin d'identifier vos points faibles, accélérer votre rythme de travail, améliorer votre compréhension et votre confiance en vous-même. Approfondissez ensuite vos connaissances dans les sujets voulus et demandez à votre professeur de vous expliquer ce que vous ne comprenez pas. La plupart des enseignants seront enchantés de partager avec vous leur intérêt et enthousiasme !



## **INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**

### **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

#### **8. Préparez et utilisez des notes récapitulatives**

Les notes d'étude sont généralement sans fin avec d'abondantes explications qui ne sont plus nécessaires a posteriori. Utiliser ces notes peut être frustrant et prendre un temps fou. Aussi prenez le temps de récapituler vos notes pour chaque sujet, il s'agit là d'un bon investissement. Ces notes ne devraient pas être explicatives mais être limitées aux points essentiels et inclure des schémas et graphiques, le cas échéant. Afin de renforcer votre mémoire à court terme, recopiez plusieurs fois vos notes récapitulatives sur du papier brouillon. Lorsque vous sentez que vous dominez bien le sujet, testez-vous en prenant une question issue d'anciennes feuilles d'examen.

#### **9. Veillez à bien dormir**

Les problèmes de sommeil même fatigué sont un signe évident de stress. Relax ! Les quelques points supplémentaires que pourrait vous valoir une révision la veille de l'examen n'égalent rien de ceux que vous obtiendrez en étant reposé.

Les effets bénéfiques du sommeil sont grandement sous-estimés et pourtant de nombreuses études prouvent que le manque de sommeil réduit les performances intellectuelles. Il amoindrit les capacités de mémoire à court terme et alourdit le processus de la pensée. Veillez donc à bien dormir pendant la période préliminaire à vos examens.

Faites appel aux techniques simples de relaxation comme des exercices de respiration profonde et détendez-vous dès que vous en avez l'occasion. Soyez réaliste, il est impossible de travailler "à fond de train" en permanence.

#### **10. Ajoutez du café à votre programme d'étude**

Le café favorise l'éveil, la vivacité d'esprit et la concentration et par là-même facilite l'étude. Lorsque l'étude vous semble difficile, ennuyeuse et que vous vous sentez démotivé, le café vous redonne l'énergie d'étudier et de tirer tous les bénéfices possibles de votre étude, la caféine favorisant le processus de mémorisation.

Le café a également un effet bénéfique sur la mémoire à court terme, ce qui en fait un excellent allié pendant les périodes de révision.

La consommation de café vous aidera à concentrer votre attention sur votre tâche principale, alors que de nombreuses choses environnantes tendent à vous "happer". Le café vous permet de vous concentrer uniquement sur votre étude. Il est toutefois intéressant de noter que le fait d'accomplir plusieurs choses à la fois est en soi stimulant. Si votre concentration faiblit, faites une pause et buvez une tasse de café. Cela vous changera les idées et vous aidera à vous concentrer à nouveau.

Toutefois, une consommation excessive risque de résulter en une hyperstimulation et d'avoir un effet négatif sur votre capacité à étudier et à vous concentrer, sans parler du risque d'une nuit blanche avant cet important examen alors que vous avez besoin d'une bonne nuit de sommeil pour être frais et dispos.



## **INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**

### **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

Enfin, des études scientifiques ont démontré que la consommation de café, jusqu'à 4 tasses par jour, peut avoir un effet bénéfique sur la santé. Sans parler du plaisir de boire un café entre amis !

**FIN**

*\*\*Donc que signifient ces termes utilisés dans les feuilles d'examen ?*

**“Analysez”** : il vous est demandé d'évaluer la véracité de faits ou théories particulières et d'appuyer votre jugement sur la présentation d'évidences.

**“Commentez”** : il vous est demandé d'expliquer le sujet en prenant différents points de vue, en fournissant des arguments pour et contre illustrés d'exemples.

