

Comment concilier révisions des partiels et fêtes de Noël

Le Monde | 18.12.2015 à 09h05 | Par Laura Buratti



Les partiels approchent et **vous** redoutez de **passer** toutes vos vacances à travailler ? Pour **concilier** dinde aux marrons en **famille** , Premier de l'an entre amis et révisions studieuses, sans se **dispenser** ni **culpabiliser** , deux maîtres mots : **s'organiser** et... **dédramatiser** , vous conseillent trois experts en examens.

■ Prendre du recul

Tout d'abord, faites **redescendre** la pression d'un cran, un stress trop important est contre-productif. « *Échouer à un examen, ce n'est pas la fin du monde* , relativise Marco Bertolini, formateur et animateur auprès d'étudiants d'**ateliers** pour « apprendre à apprendre ». *Il ne faut pas considérer l'échec comme une faute, mais comme une étape normale de l'apprentissage.* »

Lire aussi : [Manuel de survie antistress à l'usage des étudiants](http://www.lemonde.fr/campus/article/2015/12/15/manuel-de-survie-antistress-a-l-usage-des-etudiants_4832085_4468406.html) (vie-
etudiante/article/2015/12/15/manuel-de-survie-antistress-a-l-usage-des-etudiants_4832085_4468406.html)

Prendre du recul peut aider à **reprendre** le contrôle sur **ses** émotions : « *Se rappeler ses motivations à long terme, pourquoi on travaille, redonner du sens à ce que l'on fait, aide à se sortir de la contrainte à court terme* », conseille Fanny Sauvade, psychologue au sein de l'association Apsytube, dédiée aux consultations étudiants.

■ Profiter des moments de plaisir

Inutile de culpabiliser lorsque vous abandonnez vos fiches pour un verre avec votre bande du lycée ou une partie de Mille Bornes, ce n'est pas du temps perdu : « *Les moments en famille ou entre amis ne sont pas seulement du luxe* , ces intermèdes redonnent de la motivation, rassure Fanny Sauvade. *Il faut même les inscrire sur son planning de révisions. Ainsi, ils seront prévus et vous ne*

les considérerez pas comme des écarts. »

■ Enseigner pour apprendre

Profitez d'être en famille pour **mettre** tout le monde à contribution. « Expliquez votre cours à votre petite sœur de six ans, votre cousine, vos parents, de préférence à quelqu'un qui n'y connaît rien, conseille Marco Bertolini. Cela oblige à **connaître** son cours et à le **reformuler** par rapport aux questions qu'ils poseront, ce qui crée de nouvelles connexions neuronales et aide à **mémoriser**. »

Pour **comprendre** comment fonctionne la création de nouvelles connexions, vous pouvez **essayer Axon** (<http://axon.wellcomeapps.com/>), un serious game – ou jeu sérieux – où vous incarnez un neurone qui tente de **survivre** en créant de nouvelles connexions plus vite que les autres.

■ Faire des choix stratégiques

Combien de temps faudra-t-il pour **réviser** tel chapitre, telle matière, **maîtriser** telle notion ? Pas facile à **estimer**. Marco Bertolini conseille de **classer** ses cours en trois catégories : ceux qu'on connaît bien, ceux qu'on connaît un peu ou de manière approximative, ceux qu'on ne connaît pas du tout. « Inutile d'apprendre ce que vous connaissez déjà, avance-t-il. Dans un temps limité, mieux vaut **miser sur ce que l'on ne maîtrise pas du tout ou qu'un peu**. »

« Il faut aussi **raisonner** en termes de coefficients et mettre l'accent sur les grosses épreuves », ajoute Anne Malgouyat, directrice du pôle Coordination des études de l'université de Bordeaux - Montaigne. **Faire** des impasses pour **gagner** du temps ? « En règle générale, c'est une mauvaise idée, témoigne-t-elle. Après, si vraiment on ne comprend rien de rien à une matière qui n'a pas un gros coefficient, ce n'est pas en s'y mettant quinze jours avant que cela va **changer** quelque chose. Autant se **concentrer** sur les matières dans lesquelles on peut **progresser**. »

■ Mettre à profit tous les temps morts

Vous avez une heure devant vous avant l'arrivée du Père Noël ? Préparez un plan de dissertation. Vous avez quelques minutes entre la poire et le dessert ? Jetez discrètement un œil sur vos fiches. Tous les temps morts peuvent **être** optimisés. « Quand on a du temps devant soi, on peut **privilégier** les matières qui demandent plus de réflexion, conseille Anne Malgouyat. Et quand on a cinq minutes, on révisé pour les examens plus courts type QCM (questionnaire à choix multiple) ou questions de cours. »

Mieux : **travailler** par petites séquences serait bien plus efficace. « De toute façon, après 30 minutes de travail, notre **cerveau** nous fait **croire** que nous assimilons toujours alors que ce n'est plus le cas, explique Marco Bertolini, qui conseille de travailler par séquences de 20-25 minutes signalées par une minuterie, entrecoupées de pauses de 5 minutes. Ce temps de pause n'est pas perdu puisque le cerveau en profite pour **faire** des liens entre les informations que l'on vient d'emmagasiner. »

■ Visualiser (et montrer) le travail accompli

Pour ne pas **perdre** de temps et **apprécier** le chemin parcouru, affichez votre planning sur un tableau, divisé en trois colonnes : « à faire », « en cours » et « terminé ». Inscrivez les tâches à **accomplir** (chapitre à réviser, fiche à **écrire**, exercice à maîtriser) sur des post-its à **déplacer** entre les colonnes en fonction de l'avancement de votre travail, « en veillant à ne jamais en **avoir** plus de trois dans la colonne "en cours", pour ne pas se **laisser déborder** », ajoute Marco Bertolini.

En plus d'être gratifiant, ce tableau a un autre avantage non négligeable : tout le monde peut **voir** où vous en êtes. « C'est un très bon outil de négociation, plaisante Marco Bertolini. Plus sérieusement, vos parents seront rassurés de voir que votre travail avance et devraient **relâcher** un peu la pression. » Fanny Sauvade conseille également de **prévenir** sa famille des moments où l'on sera disponible ou non. « Cela vous évitera d'être sollicités en permanence et rassurera tout le monde », ajoute-t-elle.


Si vous partez pour les fêtes et ne pouvez pas **emmener** votre tableau avec vous, l'**application Trello** (<https://trello.com/platforms>) permet de **gérer** son planning avec la même technique et se synchronise sur ordinateur et smartphone (gratuit, iOS et Android).

■ Varier les lieux de travail

Vous aimeriez réviser tranquillement dans votre chambre mais vous devez **voyager** aux quatre coins

de la France pour rendre visite à vos parents, grands-parents ou cousins éloignés ? Tant mieux, changer régulièrement de lieu de révisions est très bon pour la mémoire. « *Le cerveau fonctionne de manière contextuelle. Il associe la tâche que l'on accomplit avec le lieu où l'on est. Si l'on révise toujours au même endroit, on risque d'avoir du mal à mobiliser ses connaissances dans un autre, comme dans la salle d'examen par exemple* », explique Marco Bertolini.

Enfin, dites-vous que vous n'êtes pas seuls, la plupart des étudiants de l'université passent leurs partiels en janvier. Un dépit bien résumé par cet étudiant sur Twitter :



Thibaut
@chxthibaut

[Suivre](#)

Vie injuste quand tu manges plus de fiches de révision que de foie gras pendant les périodes de Noël.

00:33 - 11 Déc 2015

19 15