

**Prépare ton examen :
Brevet, Bac Français,
Prépa.../**

**Connaitre son profil mental
permet de savoir travailler
en étant efficace.**

**A faire tout au long
de l'année:**

-En cours:

- \ **Technique des 30 secondes** pour commencer les cours.
C'est à dire que je prends 30 secondes dans la tête pour mobiliser (faire revenir) ce que l'on a fait au dernier cours et ce que je sais sur le sujet.
Cela me permet d'être prêt à travailler, à être plus efficace.
- \ **Ecouter attentivement** permet de mieux comprendre et de mémoriser.
- \ **Participer** aide la mémoire.
- \ **Apprendre à utiliser** en cherchant la réponse des exercices avant même qu'elles n'apparaissent au tableau.
- \ Faire la technique des 30 secondes à la fin pour faire un **bilan des nouvelles connaissances** acquises durant le cours.

-Le soir:

- \ Je **relis** mes cours du jour et je fais une **fiche de synthèse** ou une carte mentale. Ainsi, je pourrais me rappeler de ce que le prof nous a enseigné.
Je **vérifie que j'ai bien tout compris**. Et j'aide ma mémoire.
- \ Je **fais des exercices**, donnés ou non, pour appliquer ce que j'ai appris et m'entraîner.

-Le week-end:

- \ Je **relis mes fiches de la semaine**.
- \ J'**actualise** mon planning de travail, **je m'organise**.
- \ Je **prends de l'avance** dans mon travail.
- \ Je **m'entraîne à décoder des consignes**.

**À faire deux mois
avant les examens**

-Pour chaque matière que je révise:

- \ Je me **mets en projet** de retenir et d'utiliser ce que je vais lire pour l'examen.
- \ J'utilise la technique des 30 secondes avant d'ouvrir mon cahier ou mes fiches.
Je retrouve dans ma mémoire le maximum de ce que je sais.
- \ Je **relis mon cours ou ma fiche et je complète** dans ma tête les éléments que je n'avais pas trouvés pendant les 30 secondes.
- \ Mentalement je **fais le point** sur le plan du cours, les dates, les formules...
- \ Je vérifie que je suis capable d'utiliser sans mon cahier toutes ces informations :
 - * **Réciter mon cours** en écrivant les éléments essentiels puis vérifier que l'on a toutes les informations et que l'on a compris.
 - * **Refaire les exercices** faits en cours sans regarder les réponses et vérifier que l'on a compris.
 - * **Faire des exercices du livre**.
- \ **Prendre conscience de ses failles** et se prévoir un temps pour les retravailler.
Penser à demander de l'aide au profs.

À faire la veille de l'examen

- \ **S'imaginer pendant l'examen**, se mettre en projet d'utiliser ce que l'on a appris.
- \ Utiliser la technique des 30 secondes.
- \ Revoir rapidement ses fiches.

À faire le jour de l'examen

- \ **Avoir confiance en soi**, repartir de ce que l'on sait dès que l'on commence à s'angoisser.
Utiliser par exemple la technique des 30 secondes et respirer profondément.
- \ Prendre le temps d'**avoir une stratégie** pour marquer le plus de points:
- \ Maîtriser son temps et évaluer rapidement les différentes parties du devoir et les points qu'elles rapportent.
Il faut consacrer le plus de temps aux parties qui rapportent le plus de points.
- \ **Respecter les consignes** et prendre le temps de décoder la consigne et de s'y tenir.
- \ Gérer son temps en fonction de sa stratégie.
On est plus efficace quand on sait combien de temps on dispose pour traiter une partie du devoir.
- \ **Utiliser un brouillon** pour s'aider à organiser ses idées et à rendre un devoir propre.
- \ **Se relire au fur et à mesure** permet de ne pas être à court de temps pour le faire.