

« Comment organiser ses révisions ? »

La période d'examens arrive à grands pas !

Que tu sois en primaire, secondaire ou supérieur, les examens sont souvent une source de stress.

Le Plan de Cohésion Sociale, en collaboration avec le Service Jeunesse, a réalisé une fiche où tu trouveras plein de conseils utiles afin d'organiser au mieux tes révisions « **Les clés pour réussir vos révisions** ».

Vidéo : 8 astuces révisions : https://www.youtube.com/watch?v=_6iBwgpqCJc

La **Student Academy** te propose également sur son site internet, divers conseils, astuces et outils afin de te préparer au mieux et ce, peu importe ton niveau d'étude (primaire, secondaire, examens d'entrée, supérieur).

Tu y trouveras, par exemple, les étapes pour réaliser un planning parfait, des conseils pour préparer ton blocus, des solutions pour dominer ton stress en période d'examen.

La Student Academy encadre également les étudiants du primaire, secondaire et du supérieur grâce à des blocus assistés, des formations en méthode de travail, des cours particuliers, des stages de soutien scolaire, des préparations à l'examen d'entrée en polytechnique et en médecine.

INFOS : <https://studentacademy.be/>

L'asbl Centre de Coopération Educative est également là pour t'aider !

Tu es en secondaire et tu souhaites de l'aide face à tes échecs et difficultés scolaires ?

Cette asbl te propose des week-ends et des séjours.

Leur méthodologie vise à développer les objectifs suivants :

- Te faire prendre conscience des causes de ton échec.
- Restaurer la confiance en soi mise à mal, voire détruite par l'épreuve psychologique et sociale de l'échec.
- T'apporter le maximum de possibilités en te permettant de t'autonomiser et de constater que le travail scolaire n'engage que toi.
- Te donner les outils techniques nécessaires pour comprendre les matières déficitaires et les moyens de les assimiler durablement.

Tu pourras travailler toutes les matières du secondaire y compris la méthode de travail, des cours personnalisés, un horaire alternant périodes de cours et animations ludiques, techniques, créatives et sportives.

Il s'agit d'une équipe pédagogique composée de professeurs, de futurs enseignants et d'animateurs dynamiques et motivés. Tarifs adaptés au budget familial !

INFOS : <http://www.cce-crh.be/> - 04/388.44.60 // 0477/91.09.23 - asblccecrh@gmail.com

The background image shows a person with blonde hair, seen from the side, sitting at a desk. They are looking at a laptop screen which displays a calendar or a similar application. A calendar is also visible on the desk, showing the month of July. The overall scene is a study or work environment.

FICHE
CONSEIL

COMMENT ORGANISER SES REVISIONS ?

Les clés pour réussir vos révisions

Un esprit sain dans un corps sain.....	3
Trouver un bon endroit pour étudier.	3
A la maison	3
Dans un lieu public	3
Mettre au point un calendrier de révisions et le respecter.....	4
Le planning	4
La check-list.....	4
Se fixer des objectifs réalisables.	4
Travailler vos textes :.....	4
Récapitulez et résumez vos connaissances.....	5
Dessinez ou gribouillez librement pendant vos révisions.	5
Expliquez ce que vous avez appris à quelqu'un qui ignore tout de la question.....	5
Utilisez des anciennes épreuves d'examens.....	5
Prenez régulièrement des pauses.	5
Trouver de l'aide.....	6
Parler à vos professeurs.....	6
Travailler avec vos camarades de classe	6
Demander à votre famille de vous aider	6
Faire appel à un service de soutien scolaire	6
Détendez-vous.....	6
Avant votre examen	7

Un esprit sain dans un corps sain

Pour être efficace dans vos révisions, il est important de se mettre dans de bonnes conditions.

- ✓ Couchez-vous à des heures raisonnables. Des nuits de 7h (au moins) sont nécessaires afin d'être en forme.
- ✓ Prévoyez des horaires de travail mais aussi de pauses dans la journée.
- ✓ Mettez-vous au travail à heure fixe le matin, pas trop tard si possible (vers 8 h ou 9 h) et arrêtez le soir aussi à heure fixe (pas trop tard).
- ✓ Une bonne alimentation vous permettra d'avoir l'énergie nécessaire pour vous lancer dans vos révisions.



Trouver un bon endroit pour étudier.

- ✓ Choisissez un endroit calme, bien éclairé pour travailler agréablement sans être dérangé.
- ✓ Évitez les distractions. Déconnectez-vous de votre GSM, des réseaux sociaux, jeux, TV...

A la maison

- ✓ Installez-vous confortablement derrière un bureau/ une table rangée et sur une chaise de bureau afin de vous mettre dans de bonnes dispositions pour réviser.

Dans un lieu public

La bibliothèque et les salles de révisions sont des alternatives tout aussi appropriées pour éviter la monotonie et éviter les distractions.

Connaissiez-vous vous-même et débarrassez-vous de vos mauvaises habitudes !



Mettre au point un calendrier de révisions et le respecter.

Le planning

- ✓ Quelles matières comptez-vous réviser d'ici la fin de journée ou la fin de semaine ?
- ✓ Combien de temps prévoyez-vous de consacrer à chaque matière ?

Une révision planifiée contribue à réduire l'anxiété et à vous rassurer.

La check-list

- ✓ Réalisez une liste à cocher contenant les matières, chapitres que vous devez réviser. Vous pouvez employer une couleur par matière.
- ✓ Prioriser les matières en fonction de leur importance (selon leur coefficient)

Cette méthode permet de contrôler vos progrès et définir vos actions pour fractionner vos révisions ou les diversifier votre journée.



Se fixer des objectifs réalisables.

- ✓ Organisez-vous pour retenir les points importants de vos leçons.
- ✓ Prévoyez un temps suffisant de révision en fonction du volume de la matière. Réviser activement

Travailler vos textes :

- ✓ Inscrivez vos questions sur une fiche (5max/fiche),
- ✓ Surligner les mots, parties de phrases importantes dans les textes.
- ✓ Utilisez des codes couleurs pour organiser vos textes et fiches et pour les rendre attractifs.
- ✓ Annoter vos commentaires, questions en marge des textes.

Albert Einstein a bien dit : « Si vous ne pouvez pas expliquer une question simplement, c'est que vous ne l'avez pas bien comprise ».

En transformant votre révision en activité, vous aiderez votre mémoire à mieux fonctionner.



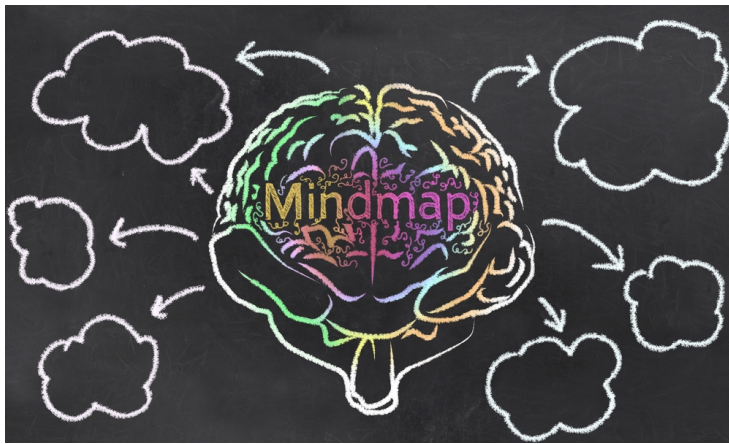
Récapitulez et résumez vos connaissances.

- ✓ Rédigez un résumé, quelques phrases au plus, dans vos notes ou au bas de la page. Utilisez vos propres mots.
- ✓ Comparez-les à votre cours afin d'identifier les informations manquantes.
- ✓ Notez en couleur les informations manquantes afin de mieux les mémoriser.

*Vous pouvez également **créer des fiches récapitulatives** afin de synthétiser les points essentiels.*

Dessinez ou gribouillez librement pendant vos révisions.

Dessins, schémas, diagrammes, carte mentale, frises sont des outils peuvent vous aider à organiser vos connaissances.



Ce sont des aide-mémoire plus faciles à retenir que du texte.

Expliquez ce que vous avez appris à quelqu'un qui ignore tout de la question.

Seul ou avec une autre personne en face, efforcez-vous de répéter votre cours, de faire votre exposé à haute voix.

Utilisez des anciennes épreuves d'examens.

Si vous avez la possibilité de vous procurer les examens des années précédentes, cela vous permettra de vous entraîner et de tester vos connaissances.

Prenez régulièrement des pauses.

Vous ne pouvez retenir qu'un nombre d'information limitée. En étant fatigué, vous ne retiendrez pas tout ce que vous avez étudié.

Ne passez pas trop de temps sur un sujet car **on ne peut se concentrer efficacement plus de 40 à 50 minutes**. Toutes les 50 minutes, faites donc une **petite pause de 5-10 minutes** : aérez-vous, levez-vous, allez boire un verre d'eau, écoutez un peu de musique, et remettez-vous au boulot : votre concentration sera à nouveau bonne. Si vous rêvassez, changez de sujet pour ne pas perdre de temps.

Les pauses améliorent la concentration et la mémorisation.

Récompense

Octroyez-vous des récompenses quand vous éteignez vos objectifs (chapitre, partie de programme, matière...).



Trouver de l'aide

Parler à vos professeurs

Si vous n'avez pas compris certains points de votre cours, parlez-en avec votre professeur de préférence au début de vos révisions plutôt qu'à la fin.

Travailler avec vos camarades de classe

Contrôler vos connaissances mutuellement en vous posant des questions.



Aidez-vous mutuellement à résoudre des problèmes.

Demander à votre famille de vous aider

Demandez-leur de vous tester, de lire avec vous et de vous aider à clarifier vos problèmes et à rester organisé.

Faire appel à un service de soutien scolaire

De nombreux organismes proposent du soutien scolaire, notamment sous forme de stage. Ils vous aideront à vous organiser dans vos révisions, à surmonter les problèmes auxquels vous faites face et à vous proposer des outils pour organiser vos révisions.

Détendez-vous

Accordez-vous des instants de repos quotidiennement pour écouter votre musique préférée, faire une promenade, du sport, de la méditation, passer du temps avec vos animaux domestiques ou parler avec un ami. Ces activités vous aideront à vous détendre pendant vos révisions et à communiquer avec les autres et le monde.



Avant votre examen

- La veille de votre examen, détendez-vous ! Ne cherchez pas à tout revoir en quelques heures : c'est impossible et cela ne servira qu'à vous angoisser. Détendez-vous, préparez vos affaires pour le lendemain et couchez-vous à heure raisonnable, ni trop tôt ni trop tard.



Bonnes révisions !!!