



1945

# Stratégies d'examen



1946

*Fredi Büchel - André Giordan*



*Clefs pour Apprendre<sup>4</sup>*

André Glardon  
Dessins © Pécup



Source :  
[meirieu.com](http://meirieu.com)

# Stratégies d'examen

## Fredi Büchel

Si vous avez appris avec succès pendant deux à quatre ans, vous n'avez pas de souci à vous faire pour l'examen de fin d'apprentissage ou d'études. Pourtant nous mentionnerons encore quelques stratégies qui pourront vous être utiles pendant l'examen.

### 1. Attitudes ...

Essayez d'avoir une attitude raisonnable envers l'examen. Méfiez-vous de vos préjugés.

Informez-vous très exactement des conditions d'examen. Ne vous informez pas seulement auprès de vos collègues, mais aussi et surtout auprès des professeurs concernés, voire de la direction de l'Ecole. Les examens se déroulent selon un règlement, afin que des préférences personnelles puissent être exclues dans la mesure du possible. Oubliez les histoires à faire frémir qui sont colportées avant et après les examens dans les cours de récréation.

### 2. En cas de peur ...

Si vous avez peur pour les examens, les conseils suivants pourront peut-être vous aider:

– Le mieux est de débiter avec les exercices de respiration et les phrases relaxantes deux à trois mois avant

la date de l'examen. Imaginez-vous en train de passer l'examen. Si vous avez peur, commencez à faire les exercices. N'en faites cependant pas trop à la fois, de manière à ce que la peur ne devienne pas trop grande. La sûreté et la confiance en soi s'apprennent par petits pas.



- Inspirez et expirez calmement. Contrôlez particulièrement votre respiration au cours de l'examen oral. Prenez résolument le temps de respirer tranquillement.
- Ne vous dites jamais "j'ai peur". Vous ne feriez que vous suggérer une peur plus grande. Dites-vous plutôt, et cela en toute conscience :

*"Je suis calme et détendu..."*

*"Je réussirai mon examen !"*

*"Je sais que j'en sais assez..."*

Vous pouvez trouver d'autres phrases relaxantes comme celles-ci. Faites attention à ce que ces phrases ne soient **jamais formulées négativement**. Elles doivent être positives. Par exemple, au lieu de dire "je n'ai pas peur", dites "j'ai confiance". Les mots que vous vous dites dans ces situations sont des stimulants pour vos sentiments. Des "mots calmes" établissent le calme. Des "mots angoissants" activent la peur.

### 3. Face aux examens ...

Lisez très précisément la tâche avant de donner votre réponse. Lors de l'examen oral, écoutez attentivement ce qui vous est demandé. Si vous ne comprenez pas la question, dites-le à l'examineur. N'essayez pas de deviner. N'essayez pas non plus de "vendre" ce que vous savez sans qu'on vous le demande. De nos jours, les experts ne sont plus des "professeurs distraits", dans le sens où la plupart d'entre eux ont reçu une formation spéciale – entre autres en psychologie – qui leur permet de fonctionner en qualité d'expert. Vous pouvez donc en conclure qu'ils ne connaissent pas uniquement leur branche mais également la façon de l'examiner. Ne jouez pas au plus malin avec eux; cela ne ferait qu'irriter un expert compétent.



Et voici le conseil que donnait Fredi Büchel aux élèves du Collège St-Michel de Fribourg à qui un fascicule sur les "stratégies" était adressé :

*Ainsi je suis arrivé à la fin de ce texte. Je tiens à vous donner encore un conseil général qui n'est pas une stratégie à proprement parler, mais plutôt une manière de concevoir les choses.*

*Essayez d'établir dès le début une relation saine avec l'Ecole et les enseignants. Cela facilite l'apprentissage et aide aussi à trouver plus de plaisir.*

*Essayez de penser que vos enseignants ne sont ni des héros, ni des personnes particulièrement perfides, mais seulement des gens comme vous*

\*\*\*

Ces conseils sont à mettre en relation avec des stratégies d'apprentissage et d'auto-contrôle (cf. **Clefs IV**) présentées dans la brochure de Fredi Büchel :

***Stratégies d'apprentissage, d'auto-contrôle, d'examen***  
APECSM, Fribourg, 1994

**Suivent d'autres éclairages. Plutôt axés sur les études, ils se complètent mutuellement et suggèrent d'effectuer une synthèse personnelle (ce qui est essentiel !), avec les adaptations éventuelles à d'autres types d'examens.**



# Comment s'organiser pour un examen ?

## André Giordan et Jérôme Saltet

*Apprendre à apprendre, J'ai Lu, Librio, éd. 2015*

Un examen se prépare ...

... dès le début des cours et même avant !

### 3 points essentiels

- Ecouter attentivement les cours, les comprendre et mettre au propre les notes prises.
- Réaliser des fiches chaque soir. Vous pourrez les réutiliser et réviser plus vite.
- Apprendre les cours chaque jour ou chaque week-end pour utiliser au mieux la mémoire.

### Comment s'entraîner ?

- D'abord vérifiez que vous connaissez vos cours et que vous êtes capable de les dire sans aucun document sous les yeux. Insistez sur les éléments principaux : les dates-clés, les formules, les définitions et le plan -> essayez de les écrire.
- Ensuite, assurez-vous que vous pouvez mobiliser vos connaissances -> refaites les exercices sans regarder la correction ; inventez-vous des exercices.
- Enfin, entraînez-vous à bien décoder les consignes, à comprendre ce qu'on peut vous demander.

## Mode d'emploi

- Commencez les révisions un mois à l'avance. Organisez-vous un emploi du temps pour revoir tous les chapitres, une première fois calmement pour vous assurer que ...
  - ... votre cours est complet ;
  - ... tout est compris, éventuellement que tous les exercices sont faits et assimilés ;
  - ... vous avez cherché tous les documents complémentaires.
- Reprenez complètement une nouvelle fois toutes vos révisions, plus rapidement, une semaine à l'avance.
- La veille, revoyez l'ensemble du cours une dernière fois, encore plus rapidement.

Et ensuite ... allez vous coucher !

Ne révisez pas le matin, cela vous fatigue et vous embrouille inutilement. De toute façon, vous ne pourrez plus mémoriser !

Une telle organisation permet de ...

- ... réviser sans stress ;
- ... revoir plusieurs fois les mêmes points ;
- ... demander l'aide des profs si quelque chose n'est pas compris ;
- ... planifier pour ne pas se laisser déborder ;
- ... être sûr de soi le jour de l'examen.

# EXAMENS

## Eviter le crash

Ci-dessous un extrait du *Guide de l'étudiant*, n° 43 de *L'Hebdo* (Lausanne). Ces lignes s'adressent plutôt à des étudiants des hautes écoles.

### 1. Au début

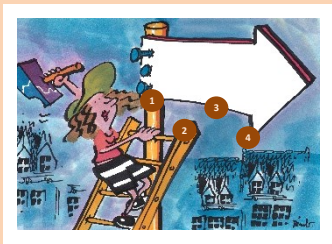
- Votre première mission à ce sujet consiste à savoir ... quand ils auront lieu !
- Commencez à bosser tôt. Ce conseil-bateau fait sourire ... car il n'est que rarement suivi. *"Les examens peuvent sembler lointains, mais n'attendez pas 3 mois pour vous mettre au travail"* ajoute Xavier Bagnoud, conseiller aux études à l'Université de Fribourg.
- Le manque de contrôles intermédiaires pose problème dans les universités. *"Pour évaluer votre niveau, procurez-vous les examens des années précédentes"* indique Eva Maria Belser de l'Université de Fribourg.

### 2. La date approche ...

- Ne concentrez pas tout le travail sur les dernières semaines avant le test.
- Révisez en groupe, une fois que vous avez débroussaillé la matière. Testez vos connaissances.
- Renseignez-vous sur le matériel autorisé lors des épreuves. Au passage, consultez le règlement relatif aux examens.



- Renseignez-vous sur le matériel autorisé lors des épreuves. Au passage, consultez le règlement relatif aux examens.
- Oubliez toute idée de dopage, que ce soit au moyen de fortifiants, de somnifères, d'anxiolytiques, de bêtabloquants ou d'amphétamines. Les effets secondaires induits par certains produits ne font aucun bien au cerveau, donc à la mémorisation.
- Gardez une hygiène de vie : sport, activités cultu-relles, n'importe quoi pour se changer les idées ...



### 3. Jour J moins un

- Facile à dire, mais prévoyez de dormir. Evitez le café et l'alcool. Inutile et dangereux de passer la dernière nuit à réviser : vous ne serez pas plus performant quand il le faudra.

### 4. Jour J

- Prenez une boisson et quelque chose à grignoter, en cas de coup dur durant l'épreuve.
- Ne traînez surtout pas pendant des heures devant la porte de la salle d'examens, à baigner dans votre angoisse avec vos collègues. Quelqu'un vous posera inévitablement une question à laquelle vous ne saurez pas répondre, ce qui fera fondre votre motivation d'un coup !

- Ne prenez pas vos classeurs, notes et livres avec vous. C'est trop tard !
- Lisez toutes les instructions, puis les questions jusqu'au bout.
- En cas de crise de panique, attaquez une question facile.
- D'autres étudiants finiront avant vous et sortiront de la salle avec un sourire satisfait. C'est normal, ne vous laissez pas impressionner.
- Ménagez-vous un peu de temps à la fin pour la relecture.

## ASTUCES

André Giordan & Jérôme Saltet

*Apprendre à apprendre, J'ai Lu, Librio, éd. 2015*

- Ne vous cachez pas vos lacunes et vos points faibles. Travaillez plutôt à les combler.
- Si vous avez peur qu'un sujet tombe, ne priez pas ... travaillez-le !
- Faites des pronostics sur ce qui a le plus de chances de tomber -> à travailler en priorité. Toutefois, ne faites pas l'impasse sur certains chapitres ...
- Si vous avez plusieurs épreuves, variez les matières lors des révisions. Alternez celles que vous aimez et celles que vous n'aimez pas.
- Passez plus de temps sur les épreuves "qui payent", sur celles qui ont un fort coefficient.

## Un peu de pub ...

Ce "mémo" fait partie d'un ensemble d'une cinquantaine de dépliants concernant divers thèmes liés à la pédagogie.

Ces *Clefs pour Apprendre*<sup>4</sup>, regroupées dans une boîte, sont destinées prioritairement à des enseignants et des formateurs (quel que soit l'âge des "apprenants"), mais aussi aux parents. Cela leur permettrait, probablement, de mieux comprendre certaines démarches de l'Ecole mais aussi, très certainement, de vivifier l'accompagnement de leur(s) enfant(s).

Chaque dépliant comporte 6 pages A6 recto/verso.

**Prix du coffret** : CHF 28.- (port non compris)

**Commande et/ou renseignements auprès de**  
*editions.damont@gmail.com*

**André Giordan**, professeur émérite de l'Université de Genève, concepteur de *l'apprentissage allostérique*, a offert une préface que vous pouvez consulter dans ces "Clefs pour Apprendre" -> Cf. *Ouverture*