



CORRIGÉS DU BAC
Épreuves de
spécialité 2022



SIMULATEUR BAC
Calculez votre
moyenne au bac



DATES DU BAC
Calendrier des
épreuves

COACHING

Examens : quel rythme de vie adopter pour bien réviser ?



Par **Zineb El Moutassir**, publié le 27 Avril 2022 | 5 min

Bac, brevet, partiels, les examens approchent ! Révisions, stress, sommeil, alimentation et style de vie... Voici un guide de conseils pour être au top de sa forme pendant les révisions.

Stressé par les révisions du bac, du brevet ou de vos partiels ? **Les conseils qui suivent vous aideront à diminuer votre stress, à booster votre mémoire et ainsi maximiser vos chances de réussir vos examens pour le jour J.** Les cours sont finis et vous avez de longues journées devant vous pour réviser. Faites le point sur le mode de vie à adopter pour mener vos révisions dans les meilleures conditions et arriver en forme à vos examens.

Faites un planning et des supports pour vos révisions

Avant de vous lancer dans les révisions elles-mêmes, il faut impérativement **préparer tous les supports de cours qui vous seront nécessaires** : rassemblez les cours manquants, complétez vos cours mal notés ou peu clairs et préparez des exercices et sujets d'annales.

La coach en parentalité Anne-Sophie Gobereau conseille fortement de garder **une visibilité sur ce qu'il reste à faire**. "Il est préférable d'**avoir un planning à la semaine avec un objectif de révision hebdomadaire**. Toutefois, il ne faut pas négliger les moments de pause, qui doivent aussi être inclus dans le planning."

Sommeil et concentration pour des révisions efficaces

"La fatigue et le manque de sommeil affectent la mémoire et la concentration, les révisions ne seront donc plus efficaces. **Il faut garder une bonne quantité de sommeil**", affirme la spécialiste. **Mettez-vous donc au travail à une heure fixe le matin, arrêtez aussi le soir à une heure fixe.** Vous êtes libres de programmer vos journées de révisions selon vos préférences, mais il est important de faire des nuits de sommeil de sept heures.

Anne-Sophie Gobereau conseille aussi de **planifier le temps d'écran.** À vous de décider, en amont, à quels moments de la journée prendre une pause dédiée aux écrans, que ce soit pour scroller, répondre à ses messages, regarder un épisode, etc. Pour cela pas de secret : "Il faut reprendre la main sur le temps d'écran en l'intégrant dans le planning".

Attention, **évittez de placer le temps d'écran dans la routine d'avant le coucher ou juste après le réveil.** "Le matin au réveil le cerveau est plus apte à emmagasiner de nouvelles informations. Il faudrait donc plutôt en profiter pour réviser. Les écrans avant le coucher stimulent le cerveau et donc influencent la qualité du sommeil", explique la spécialiste.

Que faire la veille de l'épreuve ?

Il faut prendre le temps de se vider la tête avant le jour J. Anne Sophie Gobereau explique qu'**il ne faut pas chercher à apprendre de nouvelles choses à la dernière minute !** "Si vous avez besoin de vous rassurer, prenez rapidement le temps de relire vos notes sans pour autant chercher à apprendre de nouvelles choses", recommande-t-elle.

Le comportement à avoir la veille diffère d'une personne à l'autre, mais il est plutôt conseillé d'éviter les révisions. Détendez-vous, préparez minutieusement vos affaires pour le lendemain, mettez-vous dans une bulle de concentration et de confiance en soi et **surtout couchez-vous à une heure raisonnable.**

Ne surtout pas s'oublier en période d'examens

Une période intense comme celle des révisions est susceptible de perturber votre équilibre. Pourtant, un rythme sain est indispensable pour le bon déroulement de vos révisions. Cela passe par les pauses. "Le cerveau a besoin de s'aérer pour mieux se concentrer. Il est nécessaire de souffler pour être plus efficace par la suite", rappelle la coach.

Pour combattre stress et anxiété, trouvez la méthode qui vous correspond en "écoutant les tensions existantes dans votre corps". Accordez-vous **un temps de relaxation et de détente : n'oubliez pas de faire des pauses, du sport ou de la méditation,** cela vous permettra de tenir sur la durée.