Le Brevet des Collèges : comment s'y préparer ?

La classe de 3e se termine par le brevet des collèges, votre tout premier examen national !

Afin d'éviter que votre stress augmente au fur et à mesure que les jours passent, je vous dévoile les 6 ingrédients du cocktail gagnant pour aborder sereinement vos révisions et augmenter vos chances de réussite.

1 – Préparer à l'avance vos supports de révisions

Avant de vous lancer dans les révisions elles-mêmes, commencez par préparer tous les supports qui vous seront nécessaires :

- Procurez-vous les cours qui pourraient vous manquer
- Complétez ce qui est incomplet, peu clair, mal noté
- Faites des fiches qui se rapportent à chaque cours

Ce travail de rangement matériel va vous aider à ordonner les connaissances dans votre tête et vous mettre en paix.

2 – La planification

Une fois vos supports réunis, il vous faut définir votre planning de révision.

Vous devez établir ce calendrier en fonction de votre emploi du temps scolaire et en y incluant toutes vos habitudes et loisirs hebdomadaires.

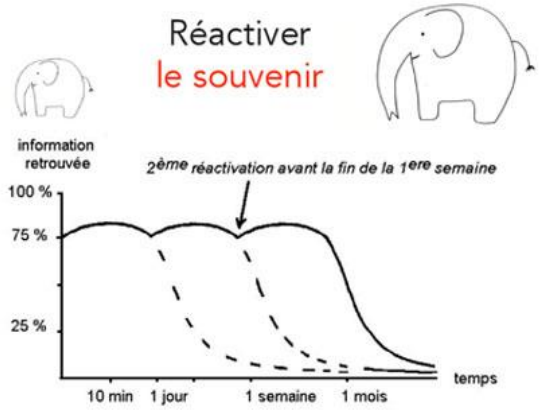
Et essayez de vous y tenir ! Ainsi, vous serez sûr de boucler votre programme et vous resterez confiant à l'approche du jour J.

3 – La réactivation

Pour être ancré dans la mémoire de long terme, un cours doit être appris, puis réappris, puis revu..

A chaque étape, la digestion progresse, les notions difficiles passent mieux.

La bonne nouvelle, c'est que vous avez déjà appris vos cours tout au long de l'année, il vous faut juste réactiver.



4 – Une bonne hygiène de vie

Opter pour une bonne hygiène de vie pendant les révisions, c'est prendre soin de soi et adopter de bonnes habitudes pour votre corps, votre cœur et votre tête :

- Ayez une alimentation équilibrée et ne sautez pas de repas.
- Buvez de l'eau régulièrement.
- Dormez suffisamment (idéalement 8h par nuit) et respectez des horaires de sommeil réguliers.
- Pour bien dormir, stoppez l'utilisation des écrans (smartphone, tablette et ordinateur) et arrêtez de travailler au moins 1 heure avant d'aller vous coucher.

5 – La maitrise du trac et du stress

Tout le monde à le trac, tout le monde stresse avant et pendant un examen ... pour ne pas vous laissez paralyser par le stress :

- Faites 2 ou 3 séances de cohérence cardiaque par jour, via l'application Respirelax. Vous allez ainsi calmer vos émotions, et oxygénez votre cerveau.
- Bougez, videz-vous la tête, nagez, courez… pour évacuez toutes les tensions physiques !
- Montrez-vous positif.

6 – La mise à distance des proches potentiellement « toxiques par leurs inquiétudes »

Ado, c'est vous qui passez l'épreuve, mais sachez que ce sont vos parents qui stressent le plus !!!

Afin de comprendre et de canaliser le stress de vos parents, ne restez pas mutiques : il est nécessaire de communiquer avec eux pour leur expliquer que leur stress n'est pas bon pour vous.

Prouvez leurs également que vous avancez dans vos révisons, en leur montrant vos fiches, en récitant vos cours ou en affichant votre planning de révision. Rien de pire pour eux que de rester dans le flou !

De votre côté, tentez également de prendre du recul face à leurs réflexions : leur stress peut être en lien avec leur passé, comme un mauvais souvenir lors de l'épreuve du Brevet. Vos parents espèrent le meilleur pour vous, ne prenez donc pas leurs « piques » au premier degré.

Vous avez validé les 6 ingrédients du cocktail gagnant ? Félicitation, vous avez donc de très bonnes chances d'obtenir votre brevet des collèges !!

Qui suis-je ?

Stéphanie Rivier

Praticienne en psychopédagogie positive

J’accompagne, tous ceux qui ont perdu le goût d’apprendre, la confiance en leurs capacités et qui ont besoin d’acquérir des méthodes efficaces.

Pour cela, j’utilise une méthode orientée solutions permettant d’équilibrer le physique, le mental et l’émotionnel et de se réapproprier le plaisir d'apprendre.

Pour me contacter : Tel : 06 17 73 87 82 - Mail : contact@stephanie-rivier.com