

www.imt-grenoble.fr



une école



LIVRET

DE PRÉPARATION AUX EXAMENS



LES EXAMENS AVEC MOINS DE STRESS
et plus de pep's !

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

OBJECTIF EMPLOI

ON M'AIDE AUSSI À M'ORIENTER ET À CHERCHER UN EMPLOI.

Le Crédit Mutuel vous propose un accompagnement sur mesure avec son service exclusif de coaching : orientation, recherche de stage, préparation aux entretiens, rédaction de lettres de motivation et du CV...

Rendez-vous sur www.objectif-emploi-orientation.fr

Crédit  Mutuel

CAISSE DE CRÉDIT MUTUEL RIVET-MUSSET-GRENOBLE

(1) Services de coaching et d'orientation réservés aux détenteurs d'un Eurocompte Formules Jeunes.

Chers IMTerriens,

Le moment est venu pour confronter vos savoirs et savoir-faire acquis tout au long de l'année ou des années aux exigences académiques. Il ne s'agit pas là de juger de vos compétences (votre employeur s'en chargera), mais juste d'évaluer vos capacités.

Si j'ai quelques conseils à vous donner, ils se trouvent dans la recherche d'un équilibre entre "ma vie se joue là" et une attitude trop nonchalante, trop décontractée.

Vous êtes en début de carrière et votre vie ne se joue pas sur un examen, alors détendez-vous, mais restez concentrés ! Trop de stress vous fera perdre vos moyens, mais, inversement, une sous-évaluation des enjeux vous amènera à manquer de concentration lors des épreuves et pourra, dans certains cas, être mal interprétée par des examinateurs.

Nous avons souhaité réaliser ce livret, avec l'aide de la Fondation Crédit Mutuel, parce que nous sommes conscients que ce moment de l'examen est important, et nous avons le sentiment que vous n'êtes pas toujours bien préparés pour l'affronter. Je ne parle pas de la préparation académique. Sur ce sujet je ne suis pas inquiet et je connais l'investissement des équipes pédagogiques de l'établissement pour vous accompagner. Je veux parler de la préparation physique et mentale, peut être tout aussi importante, mais souvent sous-estimée.

Ce livret est un premier pas. L'IMT et son partenaire sont très fiers de vous l'offrir et de proposer cette approche qui est à la fois innovante et évidente, mais très rarement développée par les établissements. Ce livret a été réalisé par une équipe pluridisciplinaire. Des enseignants, un spécialiste de la relaxation, mais aussi un formateur EPS,

l'infirmière de l'IMT et une psychologue se sont réunis pour construire cet outil qui, je l'espère, vous sera utile.

Vous verrez, il s'agit juste de conseils et la mise en œuvre reste la vôtre.

"Plus facile à dire qu'à faire", me rétorquerez-vous. Vous auriez raison. À vous de faire la différence. Nos équipes restent mobilisées pour vous aider à passer ce cap. Je suis sûr que votre entourage sera aussi là à vos côtés. Impliquez-les, mobilisez-les pour qu'ils vous encouragent, qu'ils vous aident à réviser, qu'ils vous soutiennent.

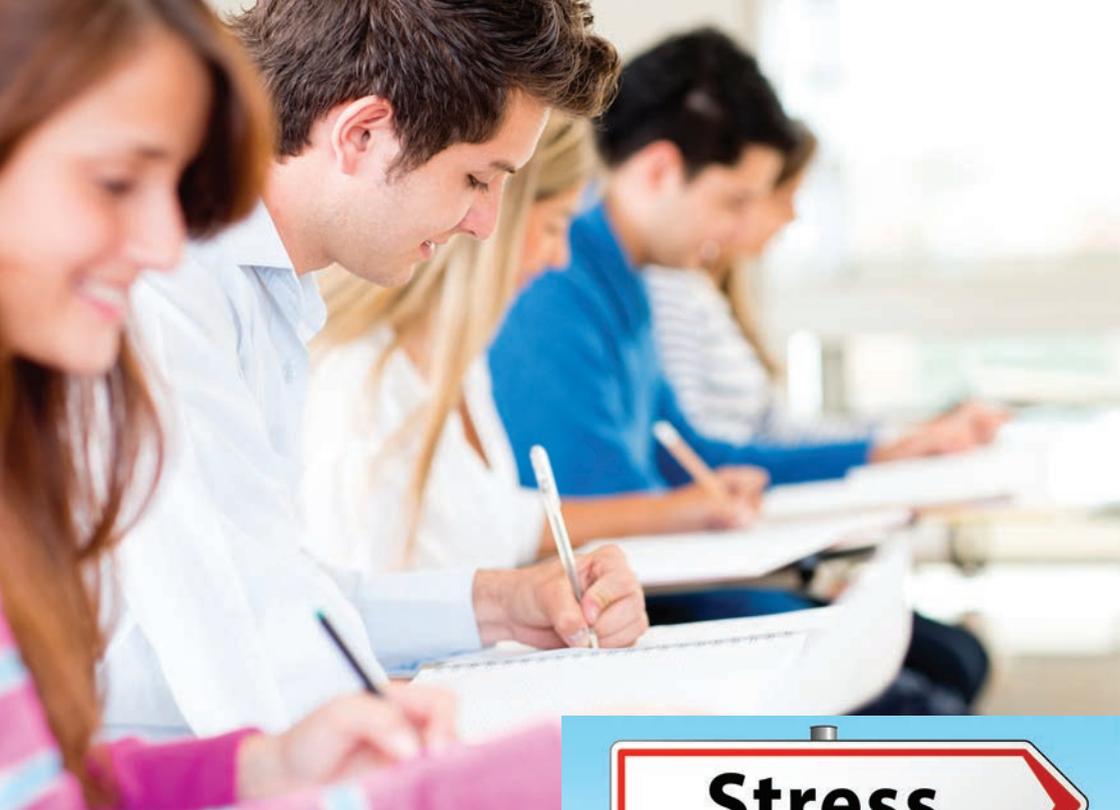
Un dernier conseil (toujours dans l'équilibre) : ne soyez pas trop sûrs de vous. Restez humbles et concentrés. Révisez même si vous avez le sentiment de ne pas en avoir besoin parce que rien n'est acquis. Et, à l'inverse, ne baissez pas les bras, même si vous avez le sentiment d'être en retard sur vos révisions et que vous doutez de vos chances. L'attitude mentale joue un rôle déterminant dans votre capacité à mobiliser votre énergie et votre intelligence pour vous surpasser.

L'année dernière, plus de 84 % des apprentis de l'IMT ont réussi leurs épreuves. Vous avez toutes vos chances. Restez concentrés jusqu'à la dernière minute et suivez à la lettre tous les conseils qui vous sont prodigués dans ce livret.

Bonne lecture et bonne chance pour vos épreuves.



Thomas Viron, directeur.



ORGANISATION DU TEMPS
ALIMENTATION
ACTIVITÉS PHYSIQUES **SOMMEIL**
RESPIRATION
MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL

GÉRER SON STRESS AVANT LES EXAMENS

Le stress est la réponse du corps (transpiration, vertige, mal au ventre...) à une contrainte extérieure (examen, déménagement, rupture, maladie, deuil..).

Il peut être positif, dans ce cas, il permet de se dépasser et de gérer la situation, ou négatif, alors, il paralyse et devient un frein pour gérer la situation.

Exemple concret

Imaginons un piéton traversant une rue. Au loin, se trouve un camion dont le chauffeur klaxonne. La personne tourne la tête, accélère son pas et se rend rapidement de l'autre côté de la rue. Le stress qu'elle a ressenti au moment où s'est fait entendre le klaxon lui a donc servi à ajuster correctement son comportement : elle a marché plus vite.

Imaginons maintenant le même camion dont le chauffeur klaxonne, mais, au son du klaxon, la personne se fige sur place. Son niveau de stress est tellement élevé qu'elle ne peut même plus bouger! C'est donc dire que le stress d'une telle intensité ne lui a pas permis d'utiliser adéquatement ses ressources, son intelligence, tout comme si la situation lui était apparue "impossible à résoudre".

Il existe plusieurs facteurs sur lesquels il est possible d'agir pour limiter le stress, car un organisme en bonne santé a plus de chance de résister au stress qu'un organisme affaibli.

Au programme : une alimentation suffisante et équilibrée, du sommeil réparateur, une activité physique régulière, quelques exercices de respiration, une bonne organisation de son temps et de son travail...



PETIT QUESTIONNAIRE D'AUTO-POSITIONNEMENT

Remplissez ce questionnaire en entourant votre réponse.
Résultats page 6.

1. Considérez-vous maintenir un équilibre entre votre travail/formation et vos loisirs ?

- a-Tout à fait
- b-Pas toujours
- c-Non

2. Vous sentez-vous débordé ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Oui

3. Combien de temps passez-vous chaque jour devant un écran (télé, PC, tablette, téléphone...) ?

- a-Moins d'1 heure
- b-Moins de 3 heures
- c-3 heures et plus

4. Faites-vous de l'exercice physique (sans nécessairement être inscrit dans un club de sport) ?

- a-Oui, régulièrement
- b-Occasionnellement
- c-Non, jamais

5. Avez-vous des troubles du sommeil ?

- a-Non
- b-De temps en temps
- c-Souvent

6. Pour vous endormir, il vous faut :

- a-Moins de 15 minutes
- b-Moins de 30 minutes
- c-1 heure et plus

7. Avez-vous eu des problèmes personnels (sentimentaux, de santé, familiaux...) pour lesquels vous avez eu besoin d'aide au cours de l'année passée ?

- a-Non
- b-De manière occasionnelle
- c-A plusieurs reprises

8. Prenez-vous parfois des médicaments pour vous sentir mieux (médicaments sur prescription ou non, anxiolytiques, antidépresseurs, autres...) ?

- a-Non
- b-De temps en temps
- c-Souvent

9. Vous mangez, vous fumez, vous buvez pour vous calmer ?

- a-Non
- b-De temps en temps
- c-Souvent

10. Vous rongez-vous les ongles ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Oui

11. Réagissez-vous sans prendre le temps de réfléchir ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Souvent

12. Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment que vous n'y arriverez jamais ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Souvent

13. En période d'examen, avez-vous des troubles du sommeil ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Souvent

14. Avant un examen, vous êtes plutôt :

- a-Confiant
- b-Inquiet
- c-Stressé

15. Avant un examen, avez-vous des manifestations physiques ou physiologiques (manque d'appétit, mains moites, sommeil perturbé, palpitation, mal au ventre..) ?

- a-Non
- b-Parfois
- c-Toujours

16. Pendant un oral, êtes-vous plutôt :

- a-Surprenant
- b-Egal à vous-même
- c-Effondré

17. Le début ou/et la fin de vos études vous provoquent-ils du stress ?

- a-Non
- b-Un peu
- c-Beaucoup

RÉSULTATS

Majorité de "a"

Vous semblez maîtriser votre stress, tout va bien, continuez !

Majorité de "b"

Ça va, mais lisez tout de même ce guide, il pourra vous aider.

Majorité de "c"

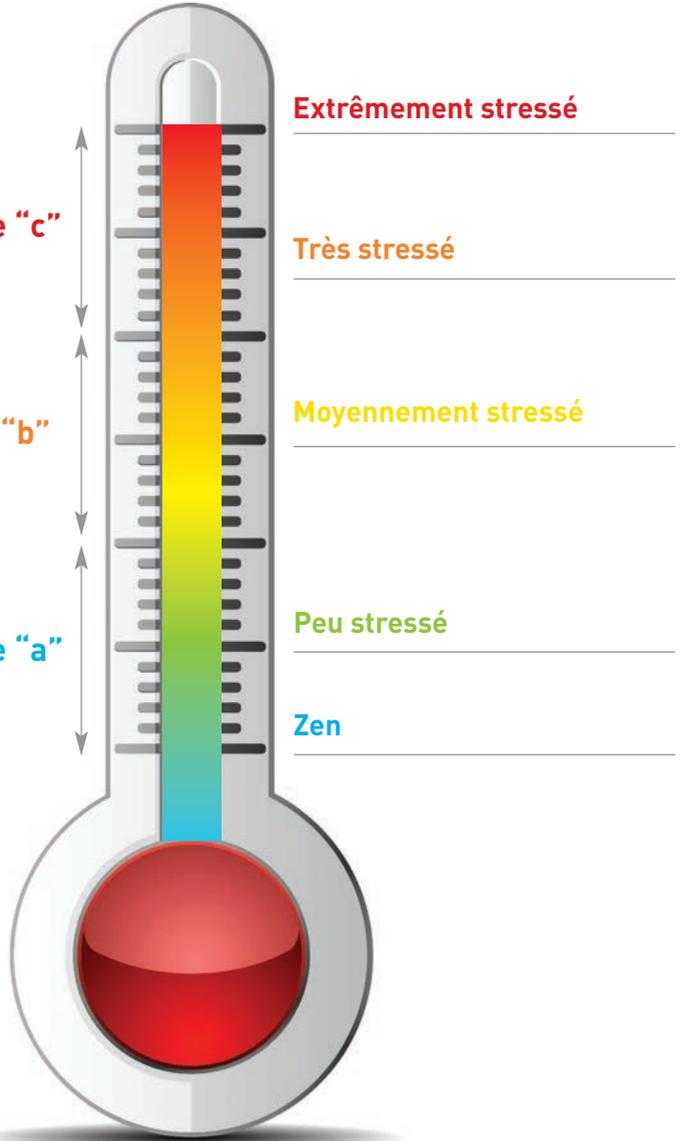
Le stress vous envahit un peu trop, cela peut vous jouer des tours. La lecture de ce guide et l'application de ses conseils s'imposent !



Majorité de "c"

Majorité de "b"

Majorité de "a"



LE SOMMEIL

*On passe 1/3 de sa vie à dormir,
à 21 ans, vous avez déjà passé sept ans
dans votre lit...*

À FAIRE

Soyez attentif aux signes du sommeil et respectez-les (bâillements, paupières lourdes, étirements, yeux qui piquent...). Ne luttez pas, allez vous coucher !

Respectez un rituel avant de vous coucher : lait tiède, lecture, relaxation... Répété chaque soir, il conditionne l'endormissement et raccourcit la durée d'endormissement.

Créez un environnement calme et apaisant : pièce aérée, isolée du bruit, température comprise entre 18 et 20°C, lumière douce...

Réservez votre lit au sommeil : pas de télé, d'ordinateur, ni d'activité intellectuelle.

Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, et particulièrement pour le lever.

Aménagez votre réveil par des rituels (douche, petit-déjeuner, lumière).

À ÉVITER

Évitez les excitants le soir : café, thé, tabac, vitamine C, boissons contenant de la caféine, toute drogue etc. De même, évitez les somnifères.

Évitez les repas copieux le soir. De même, évitez l'alcool. L'alcool facilite peut-être l'endormissement, mais ensuite il déstructure le sommeil.

Bannissez le sport et autres activités stimulantes le soir. Inversement, au minimum une heure avant de vous coucher, privilégiez les tâches calmes et relaxantes.

Pour les travailleurs de nuit ou en horaires décalés, pensez à avoir un rythme régulier de jour (se lever pas trop tard, petite sieste...).



L'ALIMENTATION

On entend souvent dire qu'il est important d'avoir une alimentation saine et équilibrée, qu'en pensez-vous ?

À FAIRE

Faites au moins 3 repas journaliers.

Soignez votre petit-déjeuner : boisson chaude et/ou froide, fruits, céréales et pourquoi pas protéines (œufs, jambon).

Évitez les coups de pompe en prenant au besoin, une collation (banane, barre de céréales, chocolat noir).

Consommez quotidiennement des fruits et légumes frais et de saison (apport en vitamine C, magnésium et fibres).

Apportez de l'énergie à votre cerveau avec des féculents (riz, pâtes, pommes de terre) et des omégas 3 (poisson).

Prenez le temps de manger : passez au moins 20 minutes à table.
Conciliez équilibre et plaisir de la table...

Pensez à bien vous hydrater, en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Mangez léger.

À ÉVITER

Sautez des repas, démarrez la journée le ventre vide : sans carburant, votre organisme tourne au ralenti.

Limitez les excitants comme le café, thé, Coca-Cola, tabac, alcool, Red Bull...

Évitez les sucreries, les sodas, graisses et aliments frits (fast-food).



LA RESPIRATION

Le moment de la journée où l'on respire correctement est... le matin au réveil alors observez-vous !

POUR BIEN RESPIRER, IL FAUT

1. Respirer par la bouche
2. Détendre les épaules
3. Serrer la mâchoire
4. Accélérer sa respiration
5. Se concentrer sur l'inspiration
6. Froncer les sourcils
7. Respirer par le nez
8. Développer une respiration abdominale
9. Avoir une pensée positive



EXERCICE

1. J'inspire en comptant doucement jusqu'à 4.
2. Je coupe ma respiration en comptant doucement jusqu'à 2.
3. J'expire en comptant doucement jusqu'à 6.
4. Je coupe ma respiration en comptant doucement jusqu'à 2.

RÉPONSES

2. 5. 7. 8. 9.



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Faire du sport comme la course à pied libère des endorphines : un médicament antistress naturel à utiliser sans modération.

On préconise une heure d'activité physique par semaine... mais comment y parvenir ?
Voici quelques astuces pour bouger plus !

Laissez la voiture au garage ! La boulangerie est à 10 minutes à pied ? Profitez-en pour prendre l'air.

Si vous prenez les transports en commun (bus, métro...), prenez l'habitude de descendre un arrêt avant : vous finirez le trajet à pied.

Oubliez l'ascenseur et prenez régulièrement les escaliers ! Évidemment, pas question de monter dix étages d'un seul coup : allez-y progressivement. Si vous devez aller au 5^e étage par exemple, arrêtez-vous au 4^e étage et finissez à pied.

Achetez un podomètre : ce petit appareil mesure les pas que vous effectuez dans la journée. Parfait pour se motiver ! On estime que faire 10 000 pas par jour, c'est une bonne moyenne pour préserver sa santé.

Changez de parcours à chaque fois. Rien de plus ennuyeux que de faire tout le temps le même trajet. Lors de vos marches, profitez-en pour découvrir de nouveaux endroits, de nouvelles rues, de nouvelles boutiques, de nouveaux paysages... Et pourquoi pas de nouvelles personnes ? Marchez avec un(e) ami(e) ! Vous pourrez ainsi en profiter pour discuter, et ne verrez pas le temps passer.

Si vous marchez seul et que cela vous ennuie, emportez votre musique préférée. Avec un rythme entraînant, on est tout de suite plus motivé.

Le week-end, faites des balades ! Idéal pour la digestion après le déjeuner du dimanche midi, par exemple.

À la pause, sortez pour vous oxygéner.

Réservez-vous une activité physique une fois par semaine **pour le plaisir** (footing, piscine, vélo, marche nature...).

RAPPEL

À l'IMT, une activité sportive, encadrée par un enseignant d'EPS, est proposée tous les mercredis et jeudis soirs de 17 h 30 à 19 h 30. Profitez-en !

MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL

Un marathon ne se prépare pas la veille, on commence par de petites distances, on augmente progressivement son rythme pour être prêt le jour J...

Préparez vos supports de révision

- **Procurez-vous les cours** qui pourraient vous manquer.
- **Complétez ce qui est incomplet**, peu clair, mal noté : demandez à des amis leurs notes de cours, ou utilisez un manuel.
- **Faites des fiches** ou rassemblez les mémentos, les résumés, les schémas de bonne qualité qui se rapportent à chaque cours et vous permettront de bien comprendre et d'apprendre vite.
- **Planifiez vos révisions.**
- **Comptez le nombre de jours dont vous disposez** pour réviser, sans compter la veille de l'examen. Faites la liste de tous les cours (ou sujets) à travailler, et cela dans toutes les matières.
- **Remplissez un tableau** en répartissant les leçons à revoir dans vos journées en commençant par les cours les plus anciens (étudiés au début de l'année) et en finissant par les plus récents. Mettez aussi vos impasses (les cours mal ou jamais appris) au début des révisions. Suivez le déroulement du programme, car on a souvent besoin des notions apprises au début pour comprendre les suivantes.
- Ayez **une vision globale** de vos révisions.
- **Alternez les matières.**
- Passez plus de temps sur les disciplines à **gros coefficient.**
- Faites un **planning précis**, demi-journée par demi-journée, voire heure par heure...
- Fixez-vous des **objectifs** chaque jour.



MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL

Le travail pendant les journées de révision

- Choisissez un lieu calme propice au travail et faites-y toutes vos révisions pour ne pas perdre de temps à déménager vos affaires d'un lieu à un autre. Vous devez avoir **tout le matériel et tous vos cours à portée de main**. Installez-vous **confortablement**. Prenez l'habitude de travailler dans le **silence**, sans radio, sans téléphone. Ne fumez pas et ne mangez pas en travaillant.
- Si vous ne pouvez pas travailler chez vous, **trouvez un lieu adapté** : centre de ressources de l'IMT, bibliothèque de quartier ou même avec des amis.
- **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).
- Faites **des nuits de sommeil de 7 heures au moins**.
- Ne passez pas trop de temps sur un sujet car on ne peut pas se concentrer efficacement plus de 40 à 50 minutes. **Toutes les 50 minutes, faites donc une petite pause de 5 minutes** : aérez-vous, levez-vous, allez boire un verre d'eau, écoutez un peu de musique, et remettez-vous au travail : votre concentration sera à nouveau bonne. Si vous rêvassez, changez de sujet pour ne pas perdre de temps.

Le jour de l'examen

- Prenez un bon **petit-déjeuner**.
- Passez aux toilettes avant d'entrer dans la salle d'examen.
- Apportez une bouteille d'eau et une barre de céréales.
- Apportez votre **matériel** : stylo, calculatrice, pièce d'identité, convocation, montre.
- Quand le sujet est distribué, prenez **cinq ou dix minutes au maximum au début de la période d'examen pour lire lentement et attentivement chaque question et notez immédiatement dans la marge du questionnaire des éléments de réponse sous forme de mots clés, d'aide-mémoire, etc.**
- **Notez le barème** (si vous le connaissez) sur chaque partie du sujet et fixez-vous des objectifs de temps en fonction de ce barème.
- Si possible, faites un **brouillon**.



MON PLANNING DE RÉVISION

J-12 mois

J'installe un rythme de travail atteignable (par exemple 2 heures le mercredi et 2 heures le samedi ou alors 30 minutes tous les soirs). Je maintiens un équilibre entre une activité intellectuelle et une activité sportive, culturelle ou de détente (au moins une fois par semaine).

J-1 mois

Je mesure mon travail de révision, je liste les grands chapitres de chaque matière et j'indique le temps nécessaire à la révision de chacun d'eux. Je classe tous mes cours, je vérifie qu'il ne m'en manque aucun.

Je mets des priorités sur mes révisions.

Je fais des fiches de synthèse.

Je demande de l'aide (enseignants, collègues, parents..) si je n'ai pas bien compris certaines leçons ou certaines notions.

J-7 jours

Je reprends les chapitres les plus délicats.

J'intensifie mes révisions.

Je prends de la distance sur mes révisions pour voir quelles sont les questions possibles et quels liens existent entre les différents chapitres.

J-1 jour

Je connais mes points forts et mes points faibles.

Je suis conscient du travail effectué et fier de mes révisions.

Je me détends.

Je mange du poisson et des féculents.

Je prépare mes affaires, je vérifie mon matériel, mes documents administratifs. Je prépare mes vêtements.

Je me couche à une heure raisonnable (ni trop tôt, ni trop tard).

Je passe une bonne nuit et je suis content d'aller à l'examen.



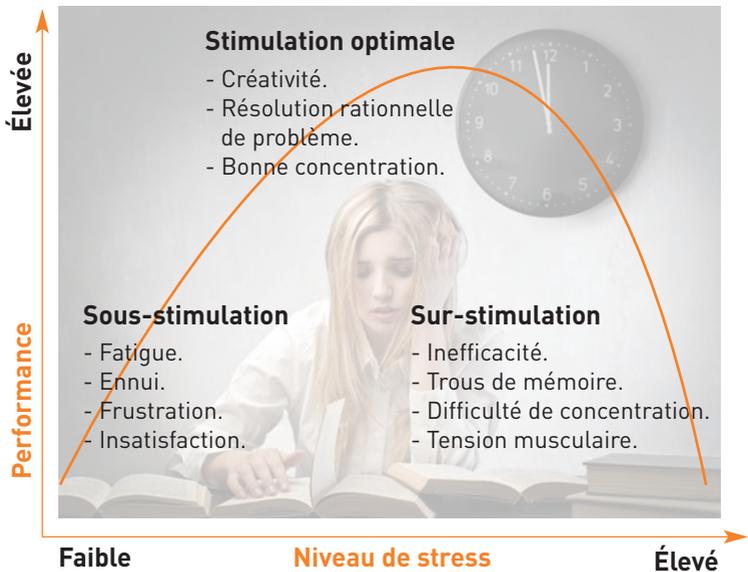
CONCLUSION

Le résultat obtenu à un examen témoignera de la façon dont vous avez géré votre stress alors qu'il devrait donner une évaluation juste de votre compréhension de la matière.

- Être soutenu par ses proches.
- Se réserver un temps de repos.
- Pratiquer une activité physique.
- Respirer profondément.
- Maintenir une alimentation saine et équilibrée.
- Apprendre à connaître ses forces et faiblesses, sont autant de facteurs qui devraient vous aider.

Plus vous serez détendu, plus votre stress initial sera faible et moins vous risquez de voir survenir des trous de mémoire et même la panique !

Le stress, ni bon ni mauvais... une question de quantité !



Le stress peut vous donner l'idée de changer certaines bonnes réponses en mauvaises réponses, alors ZEN, vous pouvez contrôler votre stress !

LES RESSOURCES À L'IMT

L'IMT ouvre les portes de la salle de musculation plusieurs fois par semaine le soir après 17 h 30 pour des activités sportives encadrées par un formateur d'éducation physique et sportive : profitez-en pour bouger un peu !

Pour discuter et aller plus loin sur le sujet, une infirmière est à votre disposition à l'IMT tous les jours :

- Lundi de 12 h 30 à 16 h 30
- Mardi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 00 à 16 h 30
- Mercredi de 8 h 30 à 12 h 30
- Jeudi de 8 h 30 à 13 h 30
- Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30

Son bureau est situé au rez-de-chaussée du bâtiment B5 (nouveau bâtiment) mais l'infirmière assure aussi des permanences dans chaque secteur (renseignez-vous auprès de votre assistant pédagogique).

Vous pouvez aussi la contacter par téléphone sur les horaires mentionnés ci-dessus :
T. 04 76 28 25 05 - 06 22 00 15 98

Ou par email :
sylvie.gregoire@grenoble.cci.fr

Allez au centre de ressources : c'est un lieu propice au travail, mais également agréable, dans lequel vous vous sentirez bien. Vous pourrez travailler, lire, surfer, échanger, découvrir...

Trouvez vos propres relais : un grand frère, un ami, un ancien apprenti... Ils peuvent vous donner des conseils et vous aider pour appréhender les examens de manière plus sereine...



Activez les points situés de part et d'autre de l'ongle, aux deux angles de chacun : prenez le bout de votre doigt entre le pouce et l'index replié de l'autre main, et faites le rouler en exerçant une pression. A répéter sur chaque doigt.



Repliez chaque doigt en l'enserrant entre le pouce et l'index de l'autre main, et exercez une pression pour assouplir les articulations des phalanges. Cet exercice, de même que le suivant, doit être fait en douceur, sans exagérer la pression ni forcer sur les articulations.



Recourbez chaque doigt vers l'arrière, en le prenant dans la fourche formée par l'index et le majeur de l'autre main. Exercez une pression modérée et constante pour assouplir l'articulation qui rattache le doigt à la paume.



Frappez les poignets l'un contre l'autre, par leurs côtés intérieurs.



Frappez le dos de vos poignets l'un contre l'autre.



Frappez les tranchants de vos mains l'un contre l'autre.



Frappez sur le point sensible situé dans l'espace inter métacarpien pouce/index, avec l'articulation métacarpe/phalange de l'autre pouce que vous faites ressortir en repliant celui-ci.



Frappez du poing tourné paume en l'air dans la paume de l'autre main. La jointure proéminente du majeur vise le centre de la paume. Ne raidissez pas la main qui est ouverte, ni le poignet de la main qui frappe.

Le Crédit Mutuel et la fondation Créavenir du Crédit Mutuel ont souhaité participer à l'élaboration de ce livret pédagogique pour accompagner tous les élèves de l'IMT dans la réussite de leurs études et de leur projet professionnel.

Dans la Caisse de Crédit Mutuel Rivet-Vigny Musset vous trouverez tous les services associés au fonctionnement de votre compte bancaire jusqu'au service "objectif emploi orientation".

Rencontrez nous, vous serez surpris !
Renseignez-vous en Caisse de Crédit Mutuel ou sur
jeunesquiосent.creditmutuel.fr



Crédit  Mutuel

CAISSE DE CRÉDIT MUTUEL RIVET-MUSSET-GRENOBLE

Caisse Régionale CMDV, 130 avenue Victor Hugo, 26000 Valence, RCS Romans D305 709 354

*Règlement disponible en Caisse de Crédit Mutuel ou sur <http://jeunesquiосent.creditmutuel.fr>.