

HEYME

Préparer mes examens

Quel type de mémoire possédez vous ?

Si vous voulez savoir quelle mémoire vous avez, faites le test ! →



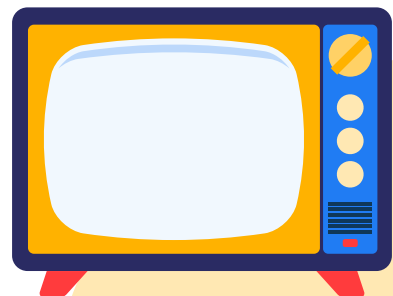
MÉMOIRE AUDITIVE

Vous retenez mieux avec des sons et bruits notamment en écoutant les enseignants parler en cours, en parlant ou bien en chantant. Vous pouvez, par exemple, regarder des vidéos explicatives de votre cours/thématiques sur youtube.



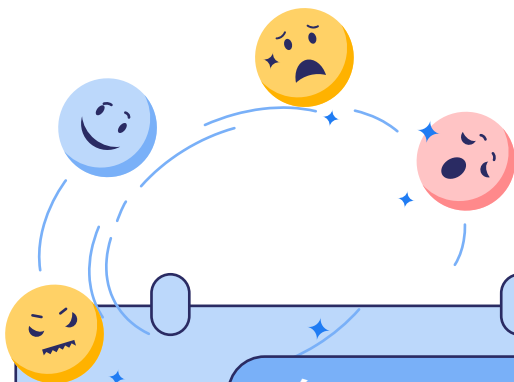
MÉMOIRE VISUELLE

Vous retenez mieux en utilisant vos yeux notamment avec des cartes mentales, frises chronologiques, tableaux ou schémas. Vous pouvez, par exemple, créer des fiches synthétiques de vos contenus de cours avec un code couleur significatif.



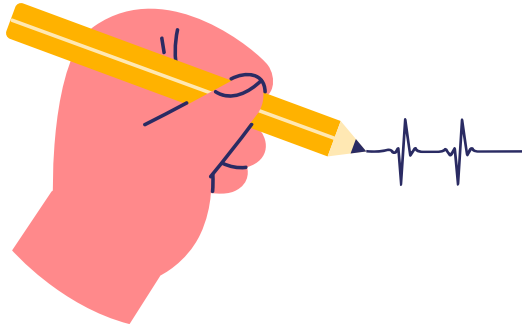
MÉMOIRE KINESTHÉSIQUE

Vous retenez mieux en bougeant, en reproduisant dans la tête ou avec des mouvements. Vous pouvez, par exemple, parler à quelqu'un pour lui expliquer votre cours comme si vous étiez l'enseignant en faisant un jeu de rôle dans une situation concrète.



Panique devant la copie ?

Rassurez-vous, on vous donne quelques conseils !



Tout d'abord, si vous avez suivi votre planning au mieux, vous avez pu tout réviser et tout comprendre. Alors, pensez uniquement au moment T. Vous êtes devant votre copie, **vous savez des choses** car vous avez appris vos cours. Donc vous allez nécessairement **faire votre maximum**.

Attention à ne pas douter de soi-même. Pour ce faire, il faut connaître ses capacités. Mais qu'est ce que ça veut dire ?

Si vous vous êtes présenté à cet examen, c'est que vous êtes déjà courageux. Relativisez, ce n'est pas toute votre vie qui s'y joue. Il y a toujours d'autres portes qui s'ouvrent au fil du temps. Vous avez forcément **des qualités**, toutes différentes pour les uns et les autres.

Pour savoir comment identifier ses compétences en apprenant à mieux se connaître vous pouvez, par exemple, vous poser les questions suivantes :

- Quelles sont mes forces / qualités ?
- À quoi dois-je mes plus grandes réussites et réalisations ?
- Quel genre de travail me plaît le plus ?
- Quels sont mes centres d'intérêt ?

Si vous ne connaissez pas encore **vos capacités** et limites, vous pouvez commencer par vous demander si vous vous sentez bien dans votre cursus universitaire actuel. Si vous avez déjà travaillé (emploi étudiant, saisonnier), quelle activité avez-vous particulièrement appréciée et demandez-vous pourquoi.

Mais vous pouvez aussi vous pencher sur **vos ambitions** en vous questionnant sur ce que vous souhaitez accomplir dans le futur ou sur ce qu'est **votre rêve**.

Pour identifier **vos compétences**, appuyez-vous sur votre savoir-faire. Cela peut également se faire à travers votre parcours scolaire/universitaire... en particulier, si vous n'avez pas encore travaillé jusqu'à présent. Vous pouvez vous interroger sur le domaine qui vous passionne ou ce que sont **vos aspirations**. Si jamais ces points ne vous parlent pas, n'hésitez pas à réquisitionner l'aide de votre entourage.



Qu'est ce que la respiration abdominale ?

Vous savez sûrement ce que veut dire respirer. Mais respirer avec l'abdomen est légèrement plus complexe. Vous inspirez doucement en gonflant le ventre d'air puis vous expirez doucement en rentrant le ventre. Vous sentirez alors qu'il n'y a plus d'air à expirer puis vous continuez. A quoi cela peut bien servir ? Pratiquer cette respiration permet de se concentrer sur l'amplitude du mouvement du ventre et de contrôler la respiration lente. Ainsi, elle permet de **lâcher prise** et de **diminuer le stress** pour vous faire revenir au moment T.

Nous vous conseillons vivement d'utiliser cette technique dans toutes les situations impliquant du stress, quel qu'il soit.



**Découvre
ton type
de mémoire**

