

LES EXAMENS : DE L'ISOLEMENT SOCIAL AUX PENSÉES POSITIVES



« Au secours, c'est déjà dans moins d'un mois ! ». La période des examens, qui engendre généralement un changement de rythme, peut être pour l'étudiant.e source d'angoisse et peut amener à se couper du monde extérieur.

Les périodes d'examens, ce n'est pas anodin !

« L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance ou de danger »¹. Enchaîner les cours, avoir un job, rechercher un stage, faire des activités extérieures tout en faisant face aux examens, laisse souvent peu de place pour soi. Ce train de vie favorise peu le maintien des liens sociaux, notamment lorsque l'étudiant.e vit seul.e et/ou loin de sa famille et de ses repères. Les réseaux sociaux, très utilisés par les jeunes, peuvent accentuer ce sentiment de solitude. Ils peuvent favoriser une vision biaisée de la réalité, le lien virtuel, l'isolement et solliciter en permanence l'attention.

Révisions

On le sait, les partiels, examens, concours, oraux, s'accompagnent très souvent d'un changement des habitudes de vie. Les révisions sont source de stress, voire d'angoisses et, un manque d'organisation peut vite amener des difficultés dans la réussite aux examens. Ces pressions ponctuelles sont accentuées par une peur de l'échec et souvent un manque de confiance en soi (« je ne vais pas y arriver »).

Réseaux sociaux

Pas facile de bien se concentrer lorsque le portable vibre et que les notifications nous sollicitent en permanence. Les réseaux sociaux permettent de maintenir un lien virtuel avec ses amis. Cependant, consulter les réseaux sociaux et voir ses amis s'amuser peut-être une source de démoralisation.

Nouvelle autonomie

Devenir étudiant.e, c'est parfois partir loin de ses parents, de ses amis et de ses repères. C'est aussi, pour certains, un bouleversement dans le quotidien. Il n'est pas rare d'éprouver des difficultés à jongler entre les cours, les amis, un job, les périodes d'examens, les activités extrascolaires. Toutes ces activités du quotidien sont autant de préoccupations qui s'ajoutent à celle des examens.

Sommeil

Le sommeil est souvent impacté pendant les périodes de révisions. Par manque d'anticipation, certaines personnes révisent à la dernière minute et font parfois des nuits blanches les nuits d'examen. Le stress lié aux examens peut également provoquer des troubles du sommeil.

Liens sociaux

Les périodes intenses de révisions viennent généralement perturber les temps pour soi. On privilégie l'isolement chez soi aux sorties, par manque de temps ou par culpabilité.

Mauvaise hygiène de vie

L'isolement et le manque de temps sont parfois synonymes de négligence : malbouffe, sédentarité et repli sur soi sont souvent de mise.

HALTE REVISIONS

En ces temps de stress, une baisse de moral peut survenir et entraîner un sentiment de déprime. Cet état de mal-être peut alors impacter le quotidien :



Les pensées, le comportement (évitement d'opportunités, tristesse, culpabilité, sentiment de rejet, perte de plaisir ou de motivation, baisse de l'estime de soi, etc.),



Les sensations corporelles (fatigue, tension, stress, peur, anxiété, pleurs, etc.),



Les relations sociales (perfectionnisme, peur de l'échec, irritabilité, etc.).

Il faut rester attentif à ces signaux, savoir s'écouter et oser en parler à des personnes de confiance si l'on se retrouve en difficulté ou qu'on en ressent le besoin.

L'estime et la confiance en soi, des ressources internes importantes !

CE QUE JE VAUX : L'estime de soi est l'appréciation que l'on porte sur soi-même. Il s'agit d'un jugement évaluatif entre le soi perçu et le soi réel. L'estime de soi participe au bien-être de la personne et peut évoluer au fil du temps.

CE DONT JE ME SENS CAPABLE : La confiance en soi est une croyance plus spontanée ou acquise en ses capacités, forces, sentiments, etc.

Ces deux notions sont importantes pour les étudiants : elles permettent de se sentir bien physiquement et mentalement, ainsi que d'avoir une vision plus positive de soi, favorisant

CE DONT J'AI BESOIN : La réussite universitaire/étudiante, sociale ou professionnelle passe par l'identification et la satisfaction des besoins. Maslow nous indique 5 besoins essentiels, pour lesquels l'accomplissement de soi repose avant tout sur un « socle ». Ainsi, réussir son cursus et réussir aux examens peuvent être des visions différentes, selon les étudiants, en regard de leurs projets, des besoins qu'ils projettent et en relation avec ce qu'ils ont accompli dans cette période : parfois c'est le chemin qui compte, même si l'examen ou le diplôme sont, la plupart du temps, une clé qui ouvre de nouvelles portes.



Pyramide de Maslow

AGIR POSITIVEMENT

- ✓ Dédramatiser pour avancer. Avant un examen, répète-toi que tu en es capable : « je vais faire de mon mieux, je suis confiant ».
- ✓ Organiser sa journée en alternant révisions et pauses récréatives de manière équilibrée.
- ✓ Bien dormir pour mieux réussir. Accorde-toi de bonnes nuits de sommeil et pourquoi pas une petite sieste de temps en temps !
- ✓ Se déconnecter des écrans, c'est important ! Évite de les consulter pendant tes révisions et de les consulter avant de t'endormir, ça pourrait perturber ton sommeil.
- ✓ Réviser dans un environnement qui te correspond : seul, en groupe, avec ou sans musique, etc. Crée ton cocon idéal !
- ✓ Pratiquer une activité (physique, culturelle, artistique, etc.) que tu aimes au moins une fois dans la semaine.
- ✓ Prendre du temps pour soi (sortir, lire un livre, écouter de la musique, manger un plat que tu aimes, profiter d'un massage, etc.).
- ✓ Éviter l'isolement : parle à tes amis et à ta famille dès que tu en ressens le besoin, ose te confier et demander de l'aide aux proches en qui tu as confiance.
- ✓ Ne pas hésiter à solliciter un entretien avec la Médecine Préventive Universitaire ou te rendre au Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) le plus proche, si tu as besoin d'un espace d'écoute et de bienveillance. Il existe de nombreuses associations qui peuvent aider et soutenir les étudiants comme : FSEF « Fondation Santé des Etudiants de France », APSITUDE, NIGHT LINE, FIL SANTE JEUNE, SOS Amitié.
- ✓ Préparer ses examens : fais un planning de révisions, choisis le mode de révision qui te conviens le mieux (faire des fiches, parler devant une tierce personne, écouter un enregistrement audio), fais une liste de matériel à prendre le jour de l'examen, etc.

SOURCES

¹ http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2018/11/La_sante_des_etudiants_CdV_2016.pdf