

# pour les exams oraux

## 3 S'accorder des pauses et bouger

Les pauses sont salutaires. Loin de faire perdre du temps, fermer le syllabus durant un quart d'heure, toutes les heures ou heures et demie, se révèle hautement bénéfique sur la qualité de l'apprentissage. Du moins s'il s'agit de pauses actives : papoter avec sa maman, rire, jardiner, faire un tour du jardin et s'émerveiller de la vie qu'il héberge. Au contraire, si l'étudiant ne fait rien durant ses pauses, il va ressasser la matière étudiée, empêchant son esprit de se reposer. Se changer totalement les idées de temps en temps, permet aussi de prendre soin de ses capacités cérébrales. "En blocus, il faut se faire du bien et s'accorder des moments de plaisir. Ainsi, prendre un bon bain, écouter sa musique préférée, pratiquer un sport 1 ou 2 heures hebdomadaires ainsi que voir son petit ami ou sa petite amie durant une soirée, ça redonne du punch. ». Si vous n'êtes pas très sportif, contenez-vous d'une promenade de 20 à 30 minutes par jour. Un excellent moyen de recharger ses batteries, de se défouler en pensant à autre chose mais aussi

d'éviter les insomnies, délétères à la mémorisation.

## 4 Parler de ses angoisses

En cas de pic de stress, parler de ce que l'on ressent à des personnes calmes de son entourage peut apporter de l'apaisement. Mais il arrive que ces personnes proches ne soient pas les interlocuteurs les plus adéquats pour apporter le soutien dont l'étudiant a besoin, car elles "souffrent" de le voir "souffrir" et ont du mal à prendre le recul nécessaire pour l'accompagner avec une sérénité suffisante. C'est pourquoi les écoles supérieures ont mis en place des lignes d'écoute gratuites. Par exemple, en blocus et en session, la ligne "ULg dialogue avec vous" est accessible 7 jours sur 7, en journée comme en soirée. De quoi permettre à l'étudiant de faire part de ses angoisses, de son désarroi et de ses soucis à une ou un psychologue récemment diplômé(e).

## ... LE JOUR J

Fuyez les anxieux ! C'est connu, le stress est

contagieux. N'écoutez pas ceux qui ressortent d'une épreuve. Leur ressenti souvent injustifié risque de vous déstabiliser. Dans le couloir, en attendant son tour pour l'examen oral, mieux vaut s'isoler. Et pourquoi pas, écouter de la musique.

Un truc anti-stress nous vient des comédiens. Avant de monter sur scène, pour combattre le trac, ils inspirent doucement et profondément en gonflant le ventre tandis qu'ils le rentrent en expirant. Avec un peu d'entraînement, la respiration abdominale peut être extrêmement bienfaitrice avec un effet relaxant quasi immédiat. De plus, à chaque inspiration, une plus grande quantité d'oxygène arrive au niveau des alvéoles pulmonaires, puis dans le sang permettant d'oxygéner davantage les tissus et donc le cerveau.

Dernier truc : la précipitation est souvent mauvaise conseillère. Prenez le temps pour répondre aux questions posées. Et ce, afin de mieux structurer votre réponse.

LAETITIA THEUNIS

Détenteur du CESS, tu recherches

**une formation alliant théorie et pratique  
enseignée par des pros de la communication ?**

**ECS** EUROPEAN  
COMMUNICATION  
SCHOOL



**N'hésite plus, l'ECS Bruxelles t'attend !**

**Rencontre-nous aux journées portes ouvertes**

Mercredi 30, jeudi 31 août et vendredi 1<sup>er</sup> septembre de 10h à 16h

Samedi 2 septembre ou toute autre date sur rendez-vous : [info@ecs-bruxelles.com](mailto:info@ecs-bruxelles.com) - +32 (0)2 345 91 66

[ecole-ecs.com/bruxelles](http://ecole-ecs.com/bruxelles)