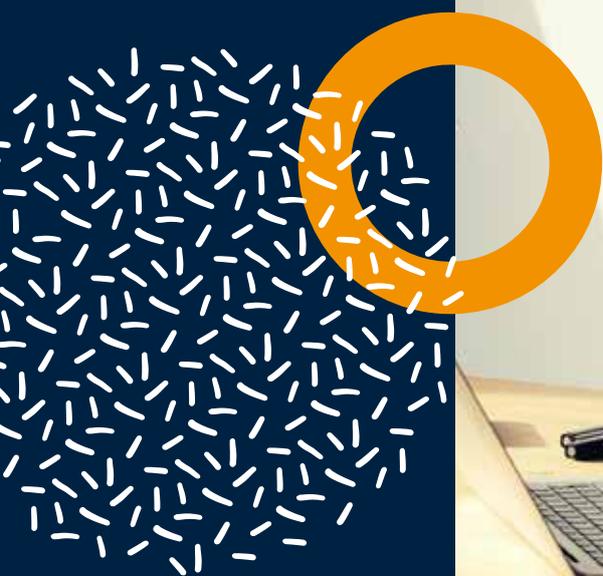


**société des employés
de commerce**

dynamiser l'économie. pour moi.



Préparation à l'examen final

Apprentissage

Préparation à l'examen final

Conseil

La période des examens est considérée comme temps de travail. Ton ou ta formateur-trice doit t'accorder le temps pour l'examen de fin d'apprentissage et t'en rembourser les frais. Discute avec ton chef pour savoir si tu peux étudier – et pendant combien de temps – pour te préparer à l'examen final pendant les heures de travail.

Impossible d'aller à l'examen?

Si une maladie ou un accident t'empêche de te présenter à ton examen de fin d'apprentissage, tu dois immédiatement en informer la direction de l'examen et lui faire parvenir un certificat médical. Regarde sur ta convocation à l'examen quelle est la procédure exacte que tu dois suivre dans un tel cas.

Tu es maintenant en 3^e année d'apprentissage et l'examen de fin d'apprentissage approche. Il est important de bien réfléchir à l'avance à la préparation de l'examen final. La préparation est essentielle, organise-toi et commence à temps.

Informations au sujet de l'examen final

Il est indispensable que tu disposes d'abord d'informations générales sur l'examen final avant de te mettre à potasser: Où et quand va-t-il se dérouler? Qu'est-ce qu'on va exiger de toi? Quels sont les points attribués? Comment se déroulent les épreuves écrites et orales? Plus tu en sauras sur la manière dont l'examen est organisé, moins tu auras de raison d'être anxieux. Tous les renseignements au sujet de l'examen final figurent dans le règlement d'examen. Demande à ton ou ta formateur-trice professionnel-le ce que tu dois savoir pour les examens pratiques.

Tu es automatiquement inscrit-e à l'examen par l'école professionnelle. Tu sauras environ un mois avant la date de l'examen où et quand tu devras te présenter à l'examen. Ces renseignements vont alors te permettre d'établir ton plan personnel de l'examen.

Renseigne-toi sur les aides qui sont autorisées (p.ex. dictionnaires, calculatrice, etc.). Exerce-toi à t'en servir. Tu peux toujours demander conseils à tes enseignant-e-s.

Planifier

Pour l'examen final, tu dois te préparer assez tôt. Etablis un plan pour cette période de préparation, de façon à t'éviter des situations de stress à quelques jours de l'examen. Cela n'a pas de sens de vouloir tout régler à la dernière minute.

Examine bien tout ce que tu dois apprendre. Etablis une liste selon les branches et les thèmes principaux et fixe des priorités. Réfléchis où sont

Préparation à l'examen final



tes forces et tes faiblesses. C'est ainsi que tu t'apercevras pour quelle branche tu dois compter plus ou moins de temps d'étude. Cherche quelqu'un qui peut t'aider pour un thème particulier que tu ne comprends pas bien. Ajoute ces réflexions sur ta liste.

Parallèlement au fait d'apprendre, l'emploi du temps est la chose la plus importante de toute ta préparation à l'examen. Etablis un plan hebdomadaire et détermine le temps que tu consacres chaque semaine à tes études. Débute avec les branches dans lesquelles tu as le plus de difficultés. Fixe des échéances pour déterminer l'emploi du temps consacré à chaque branche/ thème. Le mieux est d'utiliser un agenda comportant une division de la semaine en jours et en heures. Commence toujours par inscrire tes obligations telles que le travail, l'école, les devoirs, hobbies et le temps consacré à tes ami-e-s. Tu reconnaîtras en un coup d'oeil les cases de l'emploi du temps qui sont encore libres pour tes sessions d'étude. Vérifie chaque semaine si tu as atteint tes objectifs ou, le cas échéant, si tu dois compter plus de temps pour certaines branches.

Préparatifs

A partir du moment où tu as tiré au clair ce que tu dois apprendre et que tu sais comment se déroule l'examen, il te reste à déterminer la manière de te préparer le mieux possible. Et une bonne organisation joue un rôle essentiel pour que tu puisses ensuite étudier sans être dérangé et en ayant tous les outils de travail (crayons, stylos, stabilos, blocsnotes, fiches ou petit carnet, post-its, règle, calculette, etc.) sous la main.

Contrôle si tu disposes bien de tous les livres de classes, classeurs, cahiers, exercices et anciennes épreuves d'examen. S'il te manque quelque chose, recopie-le chez l'un-e de tes collègues de cours ou demande à l'un de tes enseignant-e-s. As-tu également tous les ouvrages de références et les dictionnaires dont tu as besoin?

Aménage-toi un bureau. Tu vas y passer beaucoup de temps et il est important que tu puisses étudier sans être dérangé et en ayant toujours sous la main les affaires dont tu as besoin. Cherche une place lumineuse et spacieuse sur laquelle tu pourras laisser tes documents. Les choses qui ne concernent pas tes études doivent disparaître de ta place de travail. Trie tes outils de travail en fonction des diverses matières afin que ton matériel soit bien disposé et accessible facilement.



Préparation à l'examen final

Exercices de relaxation:

- > Bailler de temps en temps.
- > Respirer profondément.
- > Tendre et détendre délibérément ses muscles: par exemple, faire le poing avec sa main en serrant très fort puis en relâchant la pression après quelques secondes.

Accorde-toi des pauses

Etudier pendant des heures sans faire de pause n'est pas très efficace. Tu dois de temps en temps te détendre et te changer les idées. Après une heure d'études concentrées, tu devrais faire une petite pause, bouger et manger une petite collation. Même si tu as l'impression de ne plus rien pouvoir apprendre, une petite pause ou un exercice de relaxation t'aideront peut-être.

Démotivé-e?

Il n'est pas facile d'étudier régulièrement et avec détermination sur une longue durée. Cela est pénible mais la fin approche. Cherche à savoir comment tu peux être le mieux motivé-e pour apprendre.

Sois confiant-e et ne te laisse pas désécouriser par la quantité de matière à apprendre. Fixe-toi des objectifs intermédiaires, la réussite te donnera de l'énergie pour aborder le prochain objectif intermédiaire. Accorde-toi une récompense quand tu auras atteint un objectif. Ne planifie pas trop de matière pour une session d'étude. Il vaut mieux répartir la matière en petits morceaux que tu traiteras étape par étape. Essaie toujours de comprendre le rapport entre ce que tu as appris et ton travail quotidien. Il est en effet plus facile d'apprendre quelque chose quand on sait à quoi ça sert. Peut-être es-tu plus motivé-e à apprendre en groupe. Les petits succès renforceront ta motivation. Fixe-toi des objectifs intermédiaires et réalistes. Tu peux par exemple établir une liste pour une session d'étude. Tu pourras ainsi cocher régulièrement tous les points réalisés. Il est possible que tu apprennes mieux après avoir fait du sport ou en vue d'une soirée relax devant la télé. Réfléchis à ce qui te motive le plus.

Le compte à rebours a débuté

Tu ne devrais plus apprendre de nouvelles choses durant les derniers jours avant l'examen. Ces jours doivent être attribués à la dernière répétition des points les plus importants ainsi qu'à une certaine détente. Contrôle aussi si tu disposes de tous les documents et informations nécessaires.

Arrête d'étudier en fin d'après-midi le jour avant l'examen. Essaie ensuite de te détendre et ne va pas te coucher trop tard. Prépare toutes tes affaires la veille. C'est une mauvaise idée de passer un examen avec l'estomac vide. Tu dois en effet avoir le temps de prendre tranquillement ton petit-déjeuner le matin de l'examen.

Préparation à l'examen final

As-tu des questions?

Tu trouveras un soutien auprès du Service de conseils jeunesse de la Société des employés de commerce.

secsuisse.ch/conseils
jeunesse@secsuisse.ch
+41 32 721 21 37

L'examen

C'est maintenant qu'il s'agit de garder la tête froide. Tout le monde est nerveux-euse, mais sois confiant-e dans le fait que tu t'es bien préparé-e.

L'examen écrit:

- > Commence par te former une vue d'ensemble.
- > Détermine l'ordre dans lequel tu veux t'attaquer aux épreuves. Regarde l'attribution des points pour chaque épreuve et commence par celles pour lesquelles le plus grand nombre de points est attribué.
- > Lis attentivement et complètement chacune des questions.
- > Concentre-toi brièvement et réfléchis à la manière dont tu vas répondre aux questions.
- > Pas de panique si tu ne parviens pas à trouver la réponse à une épreuve. Passe à la suivante avant d'essayer à nouveau de résoudre le problème en question tout à la fin.
- > Si tu as un trou noir total, ferme les yeux et respire à fond. Essaie alors à nouveau de répondre à la question posée.
- > Utilise le temps qui est à ta disposition. S'il t'en reste encore, relis encore une fois tes réponses.
- > N'oublie pas de regarder de temps en temps ta montre.

L'examen oral:

- > Familiarise-toi avec les endroits où va se dérouler l'examen.
- > Reste toi-même et n'essaie pas de faire l'intéressant-e.
- > Ne commence pas immédiatement à parler. Ecoute attentivement la question, réfléchis brièvement à la manière de la résoudre et formule alors ta réponse.
- > Prend ton temps pour réfléchir.
- > Sois sincère et ouvert-e. Reconnais franchement si tu ne sais pas quelque chose.

Bonne
chance!