

TENSION À TOI!



FICHE
#1

{ TÉMOIGNAGES... }

▶ Pierrot, Bruxelles :

Pour mon 1^{er} blocus, j'étais stressé et angoissé. Avant d'entamer la seconde sess, j'ai essayé de comprendre ce qui m'avait fait stresser. J'avais peur de ne pas savoir tout étudier, et du coup je faisais 1000 choses en même temps.

Mon truc à moi : maintenant, j'utilise un planning, et j'avance une étape à la fois !

▶ Linda, Anderlues :

Pendant le blocus, je dors mal et je n'arrive pas à manger.

Mon anti-stress : ma mère m'a fait une compile avec des musiques zen qu'elle m'a conseillé d'écouter au chaud sous ma couette avant de m'endormir pour me relaxer. Je vais tester ce soir !

▶ Tanguy, Nivelles :

A mon 1^{er} blocus, je ne faisais pas de pause, et je ne voyais personne. J'étais sur les nerfs, j'avais envie de pleurer tout le temps !

Mon bon plan : aujourd'hui, je fais des pauses, je vais voir mes potes, et je suis vachement plus dispo pour bosser après !

▶ Julie, Tournai :

A la maison, mon entourage me stresse. Ma sœur vient me chiper mes fringues dans ma garde-robe et ma mère débarque constamment dans ma chambre.

Mon astuce : j'ai affiché mon planning d'étude sur le frigo de la cuisine, comme ça mes parents, mes frères et sœurs savent les heures durant lesquelles j'ai besoin de calme.

▶ FX, Verviers :

Je suis un stressé de la vie ! Je veux maîtriser la matière, je me lève même pendant la nuit pour relire. Intenable !

Chez moi, ça marche : je relativise et même si je veux toujours être le meilleur, je me pose des objectifs plus réalistes sans me mettre une pression de dingue !

Le stress

ET TOI TON STRESS ?

Le **stress** fait partie de la **vie de chacun**. Même si certains disent «Non moi je ne stresse jamais», c'est juste qu'ils ont **réussi à contrôler** ou à rendre leur **stress positif**.

Mais c'est quoi le stress ?

Il s'agit de la **réponse** que **l'organisme** donne aux stimulus, à la pression, aux événements ou contraintes extérieurs. C'est pour cette raison que les **sources de stress** sont **multi- ples**, tout autant que les réactions des individus. Certains verront leur motivation décupler en période de stress tandis que d'autres se sentiront débordés et ne sauront pas par où commencer. Les uns seront **émetteurs** de stress, les autres seront plutôt **récepteurs**.

Apprendre à se connaître à ce stade permet déjà de trouver des **pistes de solution** pour se sortir de certaines situations difficiles. Chacun a son rythme d'étude, de sommeil, de sorties. Il est donc inutile de vouloir se comparer à tout prix, au risque d'être encore plus exposé au stress en se rendant compte que son voisin, son kokoteur, sa sœur, ne fonctionnent pas de la même façon.

Le blocus est une période pendant laquelle le stress est intensifié. Lors de stress excessif, comme un blocus, il peut être **bénéfique d'être à l'écoute de son corps**. En effet, le stress peut se manifester de différentes manières :

- ★ **Les manifestations physiques** : crampes d'estomac, migraines, perturbations du sommeil ,...
- ★ **Les manifestations psychologiques** : déprime, absence d'envie, perte de concentration, de mémoire, ...
- ★ **Les manifestations comportementales** : repli sur soi, agressivité, consommation excessive d'alcool, de nourriture, ...

Et non il n'y a pas encore de recette miracle contre le stress ! C'est à chacun de trouver ce qui lui convient au mieux pour ne pas se laisser envahir par le stress, ou pouvoir changer le stress négatif en stress positif et motivant.

Organiser son temps

STARTING
BLOQUE!

AU TEMPS POUR MOI!

FICHE
#2



MODE D'EMPLOI:

1. Fais une **liste** de tes cours.
2. Complète le **nombre de pages** et de **crédits** par cours.
3. **Evalue** le nombre d'heures que tu dois consacrer par cours : pour certains cours tu calculeras tes heures en fonction des **notions théoriques** et des **exercices à faire**.
4. **Trouve ton smiley** pour chaque cours : tu aimes, tu n'aimes pas ou la matière t'indiffère.

On a complété un **exemple** pour te montrer, **à toi de jouer!**

Mes cours	Smiley	Pages	Crédits	Heures!!
- Philo	😊!!!	80	7	16
- Droit	😞😞😞	300	5	60
- Math	😞	120	2	80
Totaux		500	8	156 heures

Selon la légende, on étudierait environ **5 pages par heure**. Donc si mon cours de droit fait 300 pages, j'aurai besoin selon mes savants calculs de **60 heures** d'étude. Mon cours de Math par contre ne fait «que» 120 pages MAIS c'est un gros cours avec beaucoup d'exercices donc **je dois consacrer des heures aux exos**.



Vérifie si c'est réaliste : par rapport au nombre d'heures que tu veux consacrer par jour à l'étude. Ensuite reporte-toi au planning et construis-le en fonction de tes heures de travail.

Organiser son temps

AU TEMPS DES 10 COMMANDEMENTS

- 1. Ton rythme tu trouveras :** à toi de savoir si tu es plus en forme le matin, l'après-midi, si tu te concentres mieux le soir. **Chacun a son propre rythme**, à toi de trouver le tien.
- 2. Tes cours tu alterneras :** n'hésite pas à alterner les cours lourds qui te prennent du temps, avec des cours plus faciles à digérer, pour trouver un **équilibre d'étude**.
- 3. Ton planning tu moduleras :** c'est vrai ton planning n'est pas figé, n'hésite pas à le modifier au fur et à mesure pour qu'il te soit **le plus utile possible**.
- 4. A travers des pauses tu te ressourceras :** pense aussi à **te détendre**, va prendre l'air, boire un café, et même pourquoi pas une petite sieste de 20 minutes ?
- 5. La positive attitude tu adopteras :** laisse le stress et le pessimisme de côté, tu dois être **confiant** et **positif** pour entamer au mieux ton blocus.
- 6. Des zones vides dans ton planning tu instaureras :** prévois des « zones tampons », c'est-à-dire des zones où tu ne **planifies rien** et qui te permettront soit d'avoir des heures pour rattraper ton retard, soit de pouvoir prendre un peu de temps libre.
- 7. Ton sommeil tu respecteras :** ton horloge interne guide tes pas, le sommeil est une phase primordiale de ton blocus. Il permet à ton cerveau de trier toutes les infos reçues pendant la journée, alors attention **de ne pas réduire tes heures de dodo !**
- 8. D'abord à toi tu penseras :** en blocus tu as le droit d'être un peu plus égoïste, tu peux demander du calme, décider des heures auxquelles tu fais tes pauses, n'hésite pas à **communiquer ton planning à ta famille** ou tes kokoteurs.
- 9. Ta vie sociale tu conserveras :** voir des gens **ça fait du bien !** Prends l'air, va bavarder avec tes parents, sors voir tes potes, va faire un match de foot, tout ce qui te permettra de t'aérer un peu et de penser à autre chose que la bloque.
- 10. Du courage au fond de toi tu trouveras :** tu verras en blocus, on arrive à avoir bien plus de ressources qu'on ne croit. Même s'il y a des moments difficiles où tu en marres, **garde confiance**, fais une pause, et réattaque avec encore plus de courage.

ON DEVIENT CE QU'ON MANGE!



FICHE
#3

{ NOTE ICI TES IDÉES DE MENUS POUR LE BLOCUS: }

Ce que je vais **manger de sain**, promis!



Les **bons p'tits plats** qui font toujours plaisir.



Les **crasses** pour craquer.





L'alimentation



POURQUOI MANGER ?



Un étudiant en période de bloquer consomme environ 2500 calories par jour ... Rassure-toi, pas besoin de calculer l'apport calorique de chacun de tes plats, ni de chambouler tes habitudes alimentaires. Mais souviens-toi qu'il est important d'avoir une alimentation adaptée à l'effort que tu fournis !

Une alimentation déséquilibrée t'apportera quant à elle quelques soucis : digestion difficile, manque d'énergie, difficulté de concentration, somnolence, ... Pas idéal à une période où tu dois être performant !



QUELQUES CONSEILS POUR BIEN ALIMENTER TON CERVEAU ...



- ★ On ne zappe pas les repas ! Il te faut 3 repas par jour dont un petit déjeuner et un repas chaud.
- ★ Quitte ta chambre et prends tes repas dans une ambiance détendue, loin du stress de la bloquer !
- ★ Consomme au minimum un fruit et un légume frais par jour.
- ★ N'hésite pas à varier les en-cas : rien n'est interdit à condition de ne pas abuser et de varier les plaisirs !
- ★ On s'hydrate ! En buvant un 1,5 à 2 litres par jour (plus s'il fait chaud) : de l'eau, des jus de fruits ou du thé (plutôt que du café).



APPEL AU PUBLIC !



N'hésite pas à demander à tes amis, tes cokotteurs ou ta famille de participer aux achats, de t'aider à rythmer tes repas (achats groupés pour le kot, demander un "repas maison" à emmener au kot, organiser des tournantes pour la cuisine, ...).

Le repas est aussi un moment de détente où l'on peut se retrouver et discuter entre amis, entre voisins ou en famille. Une coupure nécessaire pour ton cerveau en ébullition !

La consommation

STARTING
BLOQUE!

SOIS PAS CON... SOMME BIEN

FICHE
4



MODE D'EMPLOI:

Voici une série de **stickers** à coller un peu partout sur tes objets de tentation, ou que tu dois consommer avec modération. Le principe est simple: **tu colles et tu dédramatises!** A toi d'être original

Sur ta bouteille d'eau que tu mets devant toi pour l'hydrater entre deux pages

Allez hop au goulot!

Sur la bouteille de bière ou d'alcool qui te tente à prendre l'apéro

"Buyons un coup mon blocus est foutu"

Sur ton café qui appelle à la pause de 10h, de midi, de 14h, de 16h, ...

Overdose de café = diarrhée assurée

Sur ton paquet de cigarettes qui attend sur le rebord de la fenêtre

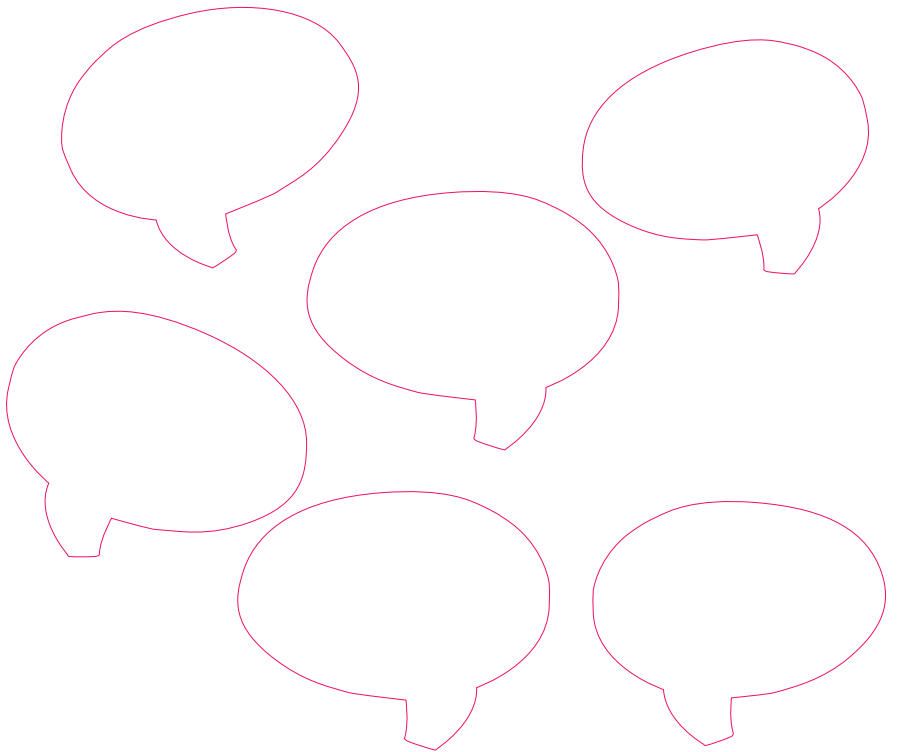
Tu sais pas faire une pause sans moi?

Sur ton GSM confiné à côté de tes syllabus (en vibreur pour ne pas être dérangé)

Sur ton PC allumé pour jouer, télécharger, ...

Eteins ton pc ou c'est devant le prof que tu vas bugger!!

Je t'ai pas sonné, retourne étudier!



LE SAVAIS-TU?



Un **café** oui mais entre 9h30 et 11h30

La meilleure tranche horaire pour boire un café serait **entre 9h30 et 11h30** : l'absorption de caféine interagit avec le cortisol, une hormone jouant un rôle dans la diffusion de l'**énergie** et stimulant l'éveil. Déjà présente au réveil, elle diminue progressivement, donc plutôt que de prendre un café à 7h30, autant le faire à 9h30 pour se redonner un **petit coup de fouet** !



Je ne souffre pas de **nomophobie**. De quoi ?

Tu es scotché à ton GSM, tu angoisses à l'idée de ne pas être joignable, tu te sens mal à l'idée de ne pas avoir ton smartphone avec toi ?! **Fais gaffe**, tu souffres peut-être de Nomophobie ! Ce terme vient de l'expression anglaise "no mobile-phone phobia". Mais rassure-toi, y a moyen de se soigner !



Es-tu **netaholique** ?

Non, ceci n'est pas une insulte, c'est le terme utilisé pour désigner une personne souffrant de Netaholisme, c'est-à-dire quelqu'un de **cyberdépendant à Internet, accro** au PC, d'hypra connecté...



C, D, magnésium et fer, qui veut un cocktail ?

Anticipation ! Voilà le mot d'ordre ! Savais-tu qu'il faut 15 jours - 3 semaines pour qu'un **complément alimentaire**, une prise de vitamines fasse de l'effet dans l'organisme ? Alors, avant d'entamer ton blocus, prends quelques instants pour faire le point avec ton médecin sur la **cure qui pourrait te faire du bien** !



La **taurine**, ça vient des testicules de taureau ?

NON, la taurine n'est pas issue des testicules de taureau - **OUI** il y a quasi autant de caféine dans une cannette que dans un café (**MAIS** dans la boisson énergisante tu retrouveras d'autres sources contenant elles-mêmes de la caféine) - **NON** on n'étudie pas mieux si on boit un "raideboule", la boisson t'aidera peut-être à rester éveillé mais ne **stimulera pas plus ta concentration**... Bref, dans le doute, mieux vaut en **consommer avec modération**...

CHECK NOS LISTES














FICHE
#5



MODE D'EMPLOI:

Pour **t'aider à avancer**, à **déstresser** ou même à **t'éclater**, à toi de checker! On t'a mis quelques exemples, mais surtout n'hésite pas à rallonger.



-  ➤ J'ai **rassemblé** et **ordonné** mes notes de cours (synthèses et résumés si besoin).
-  ➤ J'ai fait mon **planning**.
-  ➤ J'ai **fixé ma guindaille** d'avant blocus.
-  ➤ Je connais les **infos** pour mes exams (date, heure, auditoire, modalité d'évaluation, ...).
-  ➤ J'ai **cocooné** mon espace de travail.
-  ➤ J'ai **vu mes potes**, j'ai été boire un verre.
-  ➤ J'ai **affiché** mes tables des matières.
-  ➤ Étudier, c'est bien mais **comprendre** ce que j'étudie c'est **mieuuux**!
-  ➤ Toutes les heures, **j'aère** l'endroit où j'étudie, je passe la tête par la fenêtre et je respire de l'air frais. Ca requinque!
-  ➤ Le sommeil c'est **mon ami**! Je n'oublie pas de tenir compte de mes besoins de repos.
-  ➤
-  ➤
-  ➤

La méthodo

DE LA MÉMOIRE À LA COMPRÉHENSION, LA DISTANCE EST INFIME

➔ Au fait la **mémoire** qui est-elle ?

C'est en fait une activité **biologique** et **psychique** qui permet d'emmagasiner, de conserver et de restituer des informations (dixit Larousse).

➔ Comment fonctionne-t-elle ?

Grâce à toi, pardi ! Elle a besoin, comme toi, d'être **constamment stimulée**, encouragée, félicitée. Stimule ta mémoire avec la table des matières, les sommaires. Ces outils te donnent des éléments de réponses concrets sur le contenu et l'articulation du cours. Ceci explique cela ! Mais aussi, ta mémoire **enregistre mieux les idées**, les structures, le sens profond de la matière que les mots. Pour la bloquer : mieux vaut **créer des schémas** dans lesquels les **idées clés** peuvent s'inscrire, une alternative durable à : avaler beaucoup, mais ... sans comprendre !

➔ Quand fonctionne-t-elle ?

La mémoire est un **outil complémentaire** de la **compréhension**. Veille à avoir bien **compris** une matière avant d'essayer de la mémoriser (= gain de temps).

Il existe différents types de mémoire : **la courte** (relecture du sommaire, du résumé de cours) ; **la longue** (présence au cours, rédaction des résumés quelques semaines à l'avance) ; **l'auditive** (réciter, expliquer ou se faire expliquer seul ou en groupe) ; **la visuelle** (faire des plans, des résumés) et **la kinesthésique** (ressentir les choses, partir d'exemples, faire référence à des anecdotes). Sache aussi que ta mémoire à long terme est **beaucoup plus performante** que ta mémoire à court terme.

Connais-toi toi-même, varie les méthodes, c'est un moyen enthousiaste qui équivaut à de la dynamite de neurones !



On te propose un petit test : utilise les différentes mémoires en fonction du type de matière, de ce que tu dois mémoriser. Varie les méthodes, applique celle(s) qui te convient/conviennent le mieux. Alors tu trouveras comment faire pour mieux enregistrer. C'est beau, hein ça !

Relations sociales et relais

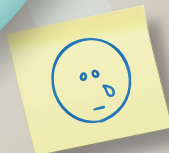
STARTING
BLOQUE!

TOI + MOI + TOUS CEUX QUI LE VEULENT

FICHE
#6



{ DISQUE DES HUMEURS
ET DES BESOINS }





DICO-RELAIS

{ D'APRÈS LE DICO
"LE PETIT NORBERT JUNIOR" }

- ① **Prof (nom m. ou f.):** être doté, lui aussi, d'émotions et de sentiments, qui peut t'aider lors de ton blocus. Une **petite question** sur la **matière**, un besoin de **clarification**, une **précision**, n'hésite pas à l'approcher.
- ② **«Les grands de 2^{ème}» (nom pl.):** êtres qui ont l'air inabordables, qui t'impressionnent et qui ont pourtant déjà connu la même chose que toi ! Ils peuvent te **donner des trucs**, des **pistes**, des **tuyaux** sur les exams, ...
- ③ **Service sur mesure! (nom m.):** service mis en place au sein même de l'école, géré par des **personnes compétentes** qui **aident** par exemple à aborder la période du blocus de manière positive en donnant des **infos** sur différents sujets (comme apprendre à se concentrer sur l'essentiel, être attentif à soi, être acteur de son bien-être,...). **Renseigne-toi vite** sur ce qui existe !
- ④ **L'union fait la force (ph. sg.):** proverbe très connu dans nos contrées... signifiant qu'**ensemble on parvient à lutter**, à **combattre**, à **vaincre** ... T'as déjà remarqué que t'avais plein de gens autour de toi ? Tout ce petit monde peut aussi t'aider à vivre une période de blocus zen et efficace ... **A toi de bien communiquer** sur l'état dans lequel tu es, sur tes besoins de calme ou au contraire tes envies de bouger, délirer,... Papa, maman, frère, amoureux, fiancée, voisin, pote, meilleure amie pour la vie,... autant de gens sur lesquels tu pourras compter si tu le demandes... gen-ti-ment !



www.yapleindesitesquipeuventtaider.com (lien HTML):

en allant sur internet tu trouveras plein d'infos sur le sujet ! Des pistes pour te concocter des repas faciles, légers et délicieux, des trucs pour ne pas stresser, des conseils pour se défouler,... N'hésite pas à te créer un dossier avec tous ces liens précieux... On t'en donne déjà quelques-uns :

www.jeunesseetsante.be/startingbloque et www.et-toi.be

Derniers conseils

STARTING
BLOQUE!

UN DERNIER POUR LA ROUTE

FICHE
#7



MODE D'EMPLOI:

Découpe les deux cartes ci-dessous et **emporte-les avec toi avant l'examen!** De **précieux conseils** y sont notés. Ils te seront peut-être utiles... ou pas, mais au moins ça peut te faire **sourire!**



Les examens écrits soyons sérieux

- ✦ La veille prépare ton matériel (des bics qui fonctionnent, une bouteille d'eau, un «dix heures», des mouchoirs ...) et règle bien ton réveil! Assure-toi que tu as assez de temps pour arriver à l'école!
- ✦ Avant d'entrer dans la salle aux supplices, vas aux toilettes, coupe ton gsm ...
- ✦ Prends le temps de lire une 1^{ère} fois toutes les questions, de prévoir le temps qu'il te faudra pour y répondre avant de commencer à gratter.
- ✦ Souffle un bon coup, sois positif. Crois en toi ... Si tu as travaillé le cours, y a pas de raisons que ça foire!
- ✦ Soigne ta copie, évite les gribouillages, les ratures, les fautes d'orthographe, les trainées d'encre ...
- ✦ Tu vas y arriver champion!



Les examens oraux soyons sérieux

- ✦ 2-3 jours avant, prépare une tenue appropriée mais dans laquelle tu te sens à l'aise!
- ✦ Arrive un peu à l'avance.
- ✦ Évite les gens que tu trouves stressants ou qui vont te harceler «Tu connais? T'as étudié ça? Il paraît que le prof est méga vache, ...». Isole-toi si tu en sens le besoin.
- ✦ Une fois entré dans le local, souris, ne semble pas trop stressé! Dès que tu franchis la porte l'examen commence! Les êtres humains en face de toi vont d'office être sensibles à la personne chaleureuse que tu es ...
- ✦ Prépare ta réponse. Etablis un plan par écrit. Pense à utiliser des termes que tu comprends, du vocabulaire que tu maîtrises, des mots clés qui prouvent ta connaissance de la matière.
- ✦ Prends ton temps pour répondre, le silence n'est pas un ennemi, il est utile lorsqu'on prend le temps de réfléchir...

Derniers conseils

CARTES À DÉCOUPER, DES CONSEILS À EMPORTER

Et pour détendre l'atmosphère

- ★ Dès le lever, écoute des chansons qui te mettent de bonne humeur ou des trucs tellement kitch que ça va te rester en tête et tu les fredonneras toute la journée !
- ★ Sur le trajet, réfléchis à des questions vraiment existentielles comme : « Pourquoi on a 5 doigts et pas 6 ? Pourquoi une hirondelle ne fait pas le printemps ? Est-ce qu'on a les yeux qui sortent de leur orbite si on éternue les yeux ouverts ? ... »
- ★ Avant d'entrer dans la salle d'examen, va prendre l'air et cours partout les bras en l'air en criant « AAAAAAAAAHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH ! » ça devrait te calmer un peu ...
- ★ Dès que tu as reçu et lu ta copie, fais l'inventaire de toutes les injures les plus horribles que t'as envie de sortir en voyant les questions (mais ne les dis pas tout haut !)
- ★ 2-3 jours avant, trouve-toi une rime positive avec ton prénom (Lâche pas prise Maryse ! T'assure Arthur ! Stresse pas Lucas !) que tu te répèteras 3 fois avant de passer la porte.
- ★ Sur le trajet, imagine que le prof prenne toutes les feuilles d'examen et en fasse des avions qu'il enverrait dans toute la classe en disant « Je prends ma pension, vous avez tous 19/20 ! ».

Et pour détendre l'atmosphère

- ★ Va faire un tour aux toilettes et vérifie que tu n'as rien de coincé entre les dents, mets-toi un coup de déo.
- ★ Vérifie que ta braguette est bien fermée ou que ta jupe n'est pas coincée dans ta culotte ...
- ★ Dès que quelqu'un qui te stresse t'aborde, pars en hurlant ou fais lui une prise (mentale) de catch !
- ★ Imagine ton examinateur déguisé en gros poulet jaune, en Spiderman, avec de gros chicots
- ★ Imagine que, si tu ne connais pas la réponse, tu lâche « Et vous en pensez quoi vous ? » ou « C'est pas faux » ...
- ★ Mange un bonbon à la menthe pour l'haleine ou un Ricola et murmure-toi le petit cri « Ricolaaaaaa ! »
- ★ Ajoute dans ton sac, un miroir que tu utiliseras pour te faire des compliments, des bisous, un jeu de rôle en attendant ton tour.