

D-BLOQUE

Le mag qui te donne
un max de conseils pour ton blocus!

Et ta bloque ?

Ton
planning

Tes recettes



Check list // Méthodo // Santé // Cuisine // Bien-être // People // Quizz // Jeux



EDITO

« Hola chica, mon frère commence son blocus, figure-toi que je me souviens du stress que c'était. T'as pas des bons plans à lui filer? »

« Si, tu penses, 12 blocus à mon actif, j'ai encore bien en tête les petits trucs que j'utilisais pour étudier, gérer mes pauses et me préparer aux exams. »

Ça y est, le blocus dont tu entends parler depuis plusieurs semaines démarre! Et tu as certainement déjà remarqué que tout le monde dans ton entourage y va de son petit conseil. Profs, parents, amis qui ont déjà vécu un blocus: tous te vendent la meilleure manière d'étudier... sauf que... aucune n'est identique! Du coup, toi, tu ne sais pas trop ce que tu dois faire, comment t'y prendre ou quelle méthode choisir?

Désolées de te décevoir, mais il n'y a pas de recette miracle. A Ocarina, on t'invite à expérimenter. Dans les pages de ce magazine, on te partage une multitude d'ingrédients (conseils, partages d'expériences, techniques...): à toi de les tester, de les mélanger pour créer la mixture qui te correspond le mieux. On a voulu te donner un max de trucs et astuces qu'on a nous-même pu vivre durant nos blocus, ou qui nous ont été transmis par des professionnels de la santé. A travers tous les chapitres, fais le plein de conseils d'étudiants (anciens ou actuels). Profite des fiches pratiques et des exemples qu'on te donne pour personnaliser ton blocus, tes pauses, tes repas.

Enfin, on avait aussi envie de t'aider à décompresser et te partager ce grain de folie propre à Ocarina à travers des jeux, des anecdotes, des conseils (sans te faire culpabiliser)... C'est notre manière à nous de dédramatiser cette période et te rassurer, tu vas bien t'en sortir!

Aude & Julie, pour Ocarina.

Sommaire

✕ Check-list P5

✕ « Dans les starting bloques! » P6

✕ Méthodo P7

✕ Planifier: le mot-clé! P8

✕ Les résumés, il n'y a que ça de vrai! P9

✕ Varier pour plus d'efficacité? P10

➔ **Découvre ton planning en pages centrales !**

✕ Santé P11

✕ Résumer, surligner, mémoriser... Et ton sommeil dans tout ça? P12

✕ Un p'tit verre qui te donne des ailes ... ou pas P13

✕ Le cerveau enfumé? P14

✕ Cuisine P15

✕ On devient ce qu'on mange? P16

✕ Appel au public! P17

✕ « A taable! », ton semainier P18

✕ Fiches recettes P19

✕ Bien-être P23

✕ Relax max! P24

✕ Ton meilleur allié, c'est toi P25

✕ People P27

✕ Mes fidèles supporters P28

✕ Quizz P29

✕ « Alors, tu (D)bloques? » P30

✕ Mes notes P32

✕ Jeux P33

LE CONTENU DE CE MAG
ET TON PLANNING
SONT TÉLÉCHARGEABLES SUR
LE SITE WWW.OCARINA.BE

Éditeur responsable: Célestine Lecocq.

Coordination: Aude Scieur.

Rédaction: Julie, Aurore, Sophie, Baptiste, Clément et Robin pour le GT D-Bloque, Sarah, Manon, Aude et Kim.

Graphisme & mise en page: Isabelle Marchal // www.by-im.be

Illustrations / Photos: Freepik / Pexels.

Ocarina asbl - Chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles - info@ocarina.be - www.ocarina.be

TVA BE 0411.971.074 / R.P.M. Bruxelles / IBAN: BE04 7995 5021 6031 - BIC: GKCC BE BB.



Checklist



« Dans les starting bloques ! »



Ça y est, les cours se terminent tout doucement, le blocus et les exams approchent à grands pas... On te donne un coup de pouce pour te préparer et t'organiser au mieux. Voici 5 check-lists à cocher au fur et à mesure de ton étude, pour vérifier que tu as pensé à tout pour vivre ton blocus le plus sereinement possible. Chaque check-list te dirige vers une rubrique du magazine, dans laquelle tu trouveras une foule de conseils utiles.

TES COURS

- Avoir suivi les cours ... attentivement (une sieste en auditoire, ça ne compte pas vraiment).
- Avoir tous tes cours en ordre à l'approche du blocus.
- T'assurer de la compréhension de la matière, n'hésite pas à poser tes questions avant le blocus.
- Réaliser un sommaire des matières concernées par ta session d'examen.
- Te renseigner sur le type d'examen et la méthode d'évaluation des profs.

→ Des conseils en matière de méthode? C'est dès la page 7 que ça se passe.

TA SANTE

- T'accorder des moments pour bouger, faire du sport, voir des amis.
- Dormir suffisamment.
- Prendre le temps de cuisiner, bien manger, te faire plaisir: mieux vaut prendre une heure pour bien manger qu'ingurgiter un fast food qui va t'assommer.
- Acheter des remèdes soi-disant magiques pour te booster
- Avoir ta gourde à portée de main: on boit de l'eau pour hydrater son cerveau.

→ Retrouve une foule d'astuces santé (sommeil, alimentation, conso...) dès la page 11.

TON PLANNING

- Créer un planning réaliste.
- Prévoir dans ce planning des moments de pause pour les sorties et les imprévus.
- Afficher ton planning au-dessus de ton bureau pour avoir une vue d'ensemble des prochaines semaines.
- Garder un rythme régulier (réveil, douche, étude, repas...) afin d'optimiser ton étude.

→ Pour te faciliter la tâche et gagner un temps précieux, tu découvriras un planning en pages centrales.

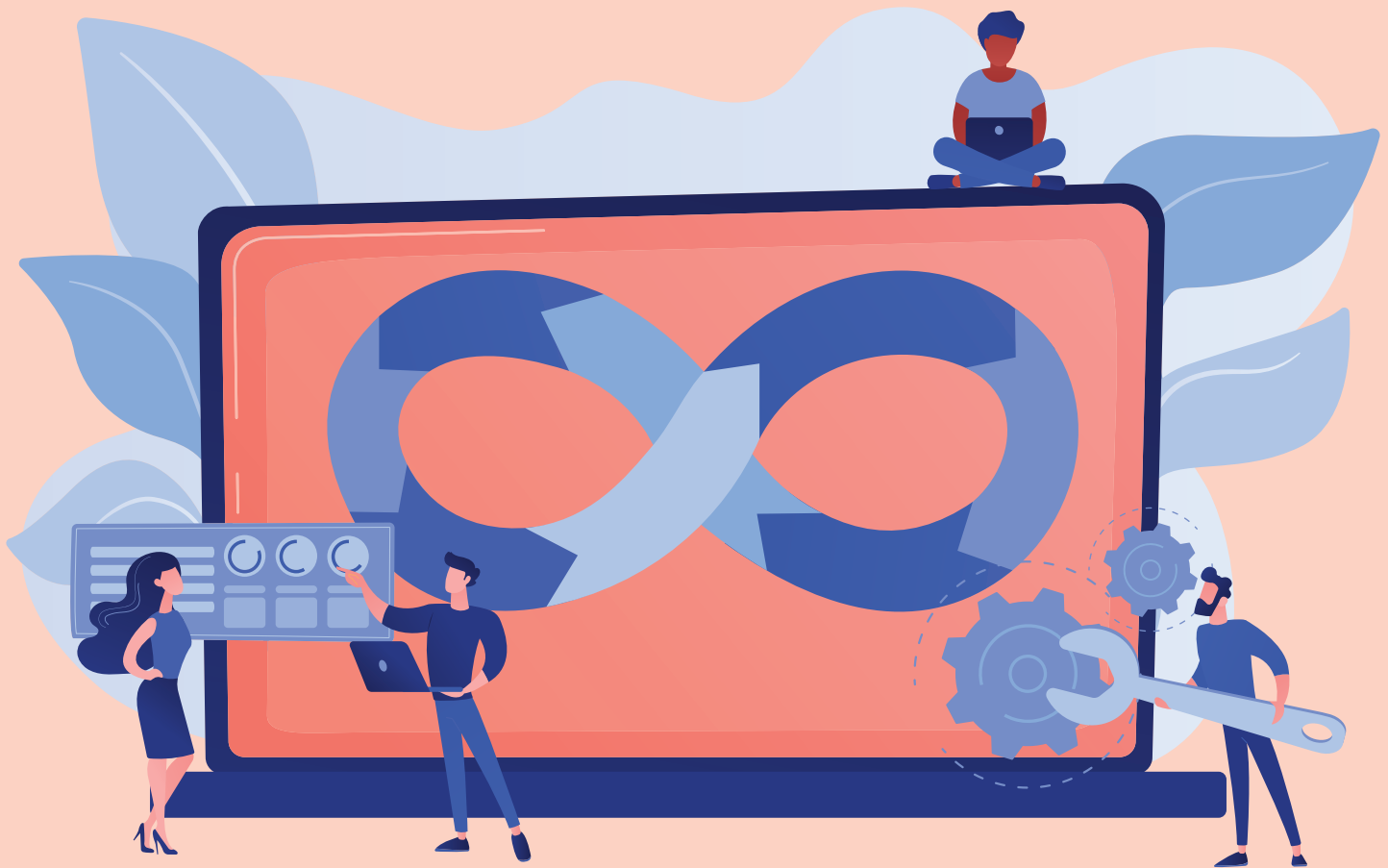
TON ESPACE DE TRAVAIL

- Choisir un endroit lumineux et que tu peux aérer.
- Y aménager un coin d'étude sympa et efficace.
- Prévoir tout le nécessaire à portée de main: fluos, post-it, gourde...
- Se déconnecter de toute tentation (GSM, réseaux sociaux, jeux en ligne...).

→ Et surtout n'oublie pas, fais des pauses hors de ton espace de travail. Remplis ton estomac (et ta tête) de bonnes choses grâce aux fiches recettes en pages 19 à 22.



Méthodo



Planifier : le mot-clé

Etablir un planning d'étude est rassurant. Même s'il est fort probable que tu le ne suives pas à la lettre, celui-ci va t'aider à te mettre dans les meilleures conditions pour réussir ta session.

Un planning ? C'est quoi ça ? C'est un outil de gestion du temps très intéressant, à toi de voir comment l'utiliser au mieux. Cela permet de ne pas être pris au dépourvu en découvrant la veille de l'examen des matières que tu n'as pas encore vues.

Pour bloquer quoi ? C'est sans doute la première question à te poser avant d'entamer ton blocus. Pour ne pas en faire trop ou trop peu, analyse les matières à étudier dans chaque branche : renseigne-toi sur les chapitres concernés par ta session d'examen pour éviter de perdre du temps inutilement en bloquant une matière qui ne sera pas abordée. Les profs sont tes meilleurs alliés pour répondre à cette question !

Pour bloquer combien de temps ? Ton planning va couvrir la période de blocus bien sûr, mais aussi celle des examens. A toi de quantifier tout d'abord la matière à étudier en établissant une liste de « to do » pour chacune d'elle, et en estimant le temps nécessaire selon toi pour les maîtriser. N'hésite pas à te laisser des plages libres en cas d'imprévu, mais également pour une lecture supplémentaire si nécessaire.

Afin de quantifier le temps d'étude total nécessaire, garde bien en tête que certains cours sont plus conséquents que d'autres et demandent davantage de temps d'étude. D'autres, en revanche, nécessitent plus de compréhension que d'étude en tant que telle, mais requièrent du temps afin d'effectuer des exercices. Il faut être conscient de toutes ces subtilités et en tenir compte lors de la création de ton planning.



Quelques conseils utiles :

- Essaie d'être réaliste par rapport à ta capacité de mémorisation de la matière.
- Donne la priorité à ce qui le mérite.
- Il peut être intéressant de prévoir des périodes « de récupération. » Si tu as pris du retard dans une matière, cela te permettra de le combler.
- Alterne les matières « difficiles » avec d'autres que tu apprécies plus.
- Le planning tout fait / idéal n'existe pas : à toi de l'adapter à ta propre situation. Ne panique pas si tu ne t'en tiens pas au planning de base : un planning peut constamment évoluer !
- Barre les jours au fur et à mesure, tu te verras avancer :-)



Conseil d'étudiant

« Ne sois pas trop ambitieux et crée un planning réalisable. Si tu n'arrives pas à le suivre : CE N'EST PAS GRAVE, il faut juste revoir ses objectifs et relativiser ! » (Eloïse)

✘ 3 ... 2 ... 1 ... C'est parti !

Commence par inscrire les dates et heures d'examens, c'est la seule chose de fixe. Ensuite, selon le nombre de semaines à ta disposition, place tes différents blocs d'étude en fonction de ton temps estimé. Pour chaque bloc, fixe-toi des objectifs à atteindre. Que tu sois du matin, du midi ou du soir, tu as toute la place pour prévoir tes périodes de bloque intense et tes périodes de détente. Ne néglige pas ces moments : un match ou un petit jogging entre potes, un resto en amoureux. C'est aussi important que les périodes de bloque proprement dites et ça améliorera ton rendement !



D'ailleurs, en parlant de rendement, sais-tu que, en moyenne, un adulte peut rester concentré efficacement pendant cinquante minutes!? Mais bien sûr, ça dépend des individus. A toi de découvrir pendant combien de temps tu peux étudier efficacement, et d'en tenir compte dans le planning de tes journées.



Conseil d'étudiant

« N'hésite pas à alterner les cours que tu apprécies avec ceux que tu apprécies moins plutôt que d'étudier un cours en bloc. Diviser le cours sur plusieurs journées te permet de voir si le lendemain (ou 2 jours après) tu te souviens encore de ce que tu avais étudié avant. » (Antoine)

✗ Les fêtes de fin d'année en plein blocus, merci du cadeau !

Et pourtant, il vaut mieux intégrer les fêtes dans ton planning que de vouloir les éviter et finalement craquer ou être face à ton cours sans être efficace. Par exemple, choisis des matières que tu aimes ou qui demandent des exercices plutôt que de l'étude pure pour les 24 et 31 décembre. En fonction des festivités programmées, ne prévois pas trop de travail les 25 décembre et 1^{er} janvier, et laisse-toi l'occasion de profiter d'un bon repas en bonne compagnie pour te changer les idées et recharger tes batteries.

Conseil d'étudiant

« Essaie de trouver ce qui te convient le mieux : répéter à voix haute, étudier avec des potes, rédiger des synthèses, relire, réécrire... » (Jo)

Les résumés, il n'y a que ça de vrai !

Résumer un cours - à condition de le faire sérieusement! - c'est déjà étudier. Souvent, les syllabus et notes de cours sont lourds, voire indigestes. Il faut donc **en dégager l'essentiel (les grandes idées)**. Pour faciliter le travail de ta mémoire, et mieux comprendre ta matière, sache qu'il est préférable de faire tes résumés toi-même plutôt que de photocopier ceux de quelqu'un d'autre ou d'étudier directement dans ton syllabus de 700 pages. Résumer, ce n'est donc pas réécrire le cours en tout petit.

C'est surtout **réduire la quantité de matière et se l'approprier** en ne gardant que l'essentiel et en l'exprimant avec ses propres mots.

Conseil d'étudiant

« Les fiches-synthèses, ça peut être intéressant, mais attention à ne pas perdre trop de temps : ça doit être pratique, pas une œuvre d'art ! » (Antoine)



Quelques conseils pour résumer efficacement :

- Comprendre le contenu des cours (... oui, ça paraît évident).
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire en évitant de s'attarder sur des détails.
- Ne pas hésiter à modifier l'ordre des idées, à réorganiser.
- Utiliser des couleurs, des encarts, des schémas, surligner, mettre en évidence.
- Rédiger ses résumés dans les semaines précédant le blocus ou, au plus tard, au début de celui-ci : ta mémoire à long terme est beaucoup plus performante que ta mémoire à court terme.



Varier pour plus d'efficacité ?

Si de nombreux étudiants rédigent des fiches résumées, d'autres y préfèrent des techniques d'étude différentes, comme la lecture du cours à voix haute par exemple. La raison ? Nous avons tous un type de mémoire privilégié. Et, cerise sur le gâteau, combiner ces différents types permet de rendre la mémorisation plus efficace !

✗ Mémoire à court terme et mémoire à long terme

Sais-tu que, 2 jours après avoir suivi un cours, ton cerveau a déjà oublié plus de 50% de la matière, et que cette perte d'infos s'accroît les jours suivants ? C'est ce qu'on appelle la courbe de l'oubli.

La mémoire à court terme (MCT) nous permet de retenir une quantité d'informations limitée durant une courte durée. On y fait par exemple appel lorsqu'il faut retenir un numéro de téléphone avant de pouvoir le noter. La MCT est en quelque sorte la porte d'entrée de la mémoire à long terme (MLT), laquelle nous permet d'encoder et de conserver une quantité presque illimitée d'infos pendant une longue période. Dans le cadre de tes études, c'est donc la MLT qui t'intéresse... Et, bonne nouvelle, **le fait de recevoir la même info régulièrement permet de réactiver le mécanisme afin de la retenir et de la faire passer dans la mémoire à long terme.** Concrètement : si tu es attentif en cours, que tu relis de temps à autre tes notes, et que tu étudies ensuite pendant le blocus, il y a de fortes chances que tu t'en souviennes plus longtemps !¹

¹ Courbe d'Ebbinghaus - <https://everlaab.com/courbe-debbinghaus/>

✗ Mémoire visuelle, auditive ou kinesthésique ?

Certains étudiants retiennent mieux lorsqu'ils visualisent des schémas ou reformulent le cours sous forme de plan : ils privilégient **la mémoire visuelle**. D'autres ont besoin d'entendre le cours et de le réciter à voix haute afin de le mémoriser : ils font appel à leur **mémoire auditive** dans ce cas. Enfin, d'autres ont besoin de « ressentir » les choses pendant l'étude (partir d'exemples concrets, faire référence à la réalité ou à des anecdotes), ils font davantage appel à leur **mémoire kinesthésique**.

Si tout le monde a une préférence naturelle pour un certain type de mémoire, **il est intéressant de varier les méthodes et activer ces différents types** : c'est un moyen d'éviter la lassitude, de te rebooster mais surtout de bien maîtriser ta matière.



Ton espace de travail :

Tes notes de cours sont en ordre, ton planning est prêt, mais il reste encore un détail important avant d'attaquer le blocus : t'aménager un espace de travail efficace. L'idéal est de **ne pas superposer l'espace de travail et le lieu de détente**, afin d'éviter toute tentation de se remettre sous la couette ou de détourner ton attention de l'étude. Toutefois, si ton bureau se trouve dans ta chambre, voici quelques conseils utiles :

- Evite d'étudier dans ton lit ou de rester en pyjama. Garder ton rythme habituel (réveil, déjeuner, douche, étude, ...) rendra ton étude bien plus efficace.
- Aère régulièrement la pièce pour y faire entrer une bonne bouffée d'air frais.
- Choisis un endroit lumineux et aménage ton bureau de façon organisée en ayant tout à portée de main (cours, planning, fluos, gourde, post-it...).
- Ne fais ni tes pauses ni tes repas dans la pièce où tu étudies : profite-en pour sortir prendre l'air, discuter avec ta famille, tes coloc et créer une vraie coupure bénéfique pour ton cerveau.

Santé



Résumer, surligner, mémoriser... et ton sommeil dans tout ça??

Tu penses que dormir est une perte de temps dans ton planning? C'est pourtant un excellent allié! Un sommeil réparateur favorise, non seulement, l'enregistrement des infos et la fixation des apprentissages, mais permet également la récupération de la fatigue physique et nerveuse.

Si, en moyenne, un étudiant de 20 ans a besoin de 8h de sommeil, certains en nécessitent une ou deux de plus, là où d'autres peuvent se contenter de 6h. D'autres encore ont besoin de faire une petite sieste pour attaquer sereinement la suite de la journée. **L'important est de connaître ton rythme et de planifier tes journées d'étude en fonction:** certains sont plus efficaces le matin, d'autres l'après-midi par exemple. Dans tous les cas, veille à observer les signaux de ton corps: somnolence, manque de concentration, maux de tête ou cernes, peuvent être le signe d'un manque de sommeil ou d'un sommeil qui n'est pas assez réparateur.



Quelques conseils utiles :

- **Accorde-toi au moins une demi-heure entre l'étude et le moment du coucher.** Profites-en pour souffler, aérer un peu la pièce si tu étudies dans ta chambre, pour promener le chien, te balader, ou encore pour discuter avec tes coloc / ta famille.
- **Le sommeil nocturne est beaucoup plus réparateur que le sommeil diurne:** veille donc à ne pas chambouler ton rythme et évite d'étudier pendant la nuit.
- Tu as des difficultés pour t'endormir? N'hésite pas à pratiquer une **activité physique pendant la journée, ça favorisera ton sommeil.** Evite toutefois de pratiquer un sport intense juste avant d'aller te coucher.

→ **Les personnes connectées le soir mettent plus de temps à s'endormir et souffrent davantage de troubles du sommeil:** la lumière bleue émise par les écrans favorise l'éveil et active 100 fois plus de récepteurs de la rétine que la lumière blanche (la lumière du jour ou d'une lampe). Elle perturbe ainsi l'horloge biologique qui gère notamment le cycle « veille / sommeil ». En bref, déconnecte-toi une bonne heure avant d'aller dormir, ton sommeil n'en sera que meilleur! Si toutefois tu as du mal à te déconnecter, n'hésite pas à activer le mode d'éclairage nocturne de ton téléphone, qui aura moins d'impact sur ton sommeil.



Conseil d'étudiant

« Mon conseil santé? Ne surtout pas privilégier l'étude au sommeil! »
(Laetitia)

Un p'tit verre qui te donne des ailes ... ou pas

Boire des litres de café pour rester un max concentré. Enchaîner ensuite sur l'apéro pour se détendre, mieux dormir et ne plus penser au blocus... On a tous envie d'y croire!

De manière générale, il est conseillé pour une personne de plus de 18 ans de se limiter à 2 verres **d'alcool** au maximum par jour, avec un minimum de 2 jours sans alcool par semaine (recommandation de l'OMS). **S'il est utile de tenir compte de ce conseil pour ta santé, il est toutefois recommandé de revoir ces quantités à la baisse durant le blocus afin de ménager tes neurones qui en auront bien besoin.**

Évidemment, tu as le droit de t'accorder un verre entre amis, ou encore lors des moments festifs (réveillons, repas de famille, anniversaire...). Mais n'oublie pas que l'alcool a de **nombreux effets négatifs**: effets anxiolytique et sédatif, embrume l'esprit, diminue la capacité de mémorisation, perturbe le sommeil... Bref, tout ce que tu préférerais éviter pendant cette période où tu dois être au summum de tes capacités!

Si tu as l'habitude de boire du **café**, il n'est évidemment pas interdit d'en boire. La caféine est un stimulant léger qui augmente la concentration, tient éveillé et stimule la production d'adrénaline et de dopamine.

Attention toutefois à la consommation abusive, surtout si tu n'as pas l'habitude d'en boire! Il est conseillé de **ne pas dépasser 4 tasses par jour** sous peine de voir débarquer des effets indésirables: palpitations, insomnie, troubles gastriques, nervosité, ou encore troubles du sommeil. De même, évite de boire du café après 15h si tu ne veux pas que ton sommeil soit perturbé.

D'autres pourraient quant à eux se rabattre sur les **boissons énergisantes** en espérant gratter un peu de concentration et combattre la fatigue. Et pourtant ces boissons sont loin d'être un bon allié!

Sais-tu que boire une canette de ces boissons revient à boire l'équivalent de 2 cafés serrés? Alors oui, tu vas sans doute ressentir l'effet coup de fouet... mais à quel prix? Le calcul est simple:

→ Boisson énergisante + stress = ta fréquence cardiaque et ta tension artérielle vont augmenter et atteindre des sommets!

→ Boisson énergisante + alcool = les boissons énergisantes cachent les effets de l'alcool et ont donc tendance à te faire consommer davantage d'alcool. Imagine ton état et ton manque de concentration le lendemain ...

Conseil d'étudiant

« **Rester hydraté: de l'eau, de l'eau, de l'eau! Un petit café de temps en temps, varier les types de thé, ou en profiter pour se préparer des eaux aromatisées.** »
(Camille)

Bref, on ne tire pas un trait sur son habituelle tasse de café et on ne se refuse pas un petit verre de temps à autre pour décompresser. Mais, dans la vie de tous les jours et d'autant plus en blocus, **on boit surtout de l'eau pour s'hydrater et rester concentré(e)!**



Le cerveau enfumé ?

Si pour un fumeur, le tabac a un effet calmant et stimulant, il ne faut pas oublier que cela coûte cher en matière de santé : plus de 4 000 substances différentes sont identifiées dans la fumée du tabac dont des cancérigènes et irritants comme la dioxine, le plomb, le mercure, l'ammoniaque ou le cyanure.

La cigarette peut effectivement te donner l'impression de diminuer ton angoisse à l'approche d'une période stressante, ou encore de te permettre de rester concentré plus longtemps. Toutefois, des études sur les effets de la nicotine ont démontré que ces bénéfices sont minimes par rapport à la **dépendance** qu'elle occasionne. De même, les inconvénients sont nombreux et touchent directement à ta santé : bronchites chroniques et cancers, affaiblissement général du système immunitaire, diminution du souffle, de la résistance à l'effort physique, troubles de la digestion...

Et pourtant, ce n'est pas au moment du blocus qu'il faut essayer de changer ses habitudes ! Diminuer ta consommation en cette période intense créerait un état de manque et de frustration, empêchant alors une étude efficace. **Veille plutôt à ne pas en consommer davantage et à ne pas multiplier les pauses clopes.**

✘ Concentré VS connecté

Planning affiché, 8h de sommeil emmagasiné, tout est en place pour te concentrer ... et pourtant, à chaque notification que tu reçois, ton attention est détournée.

Au cœur du blocus, la question de la concentration est cruciale. Et pourtant, il est très difficile de résister à la tentation d'aller sur les réseaux sociaux : « juste quelques minutes pour voir les dernières nouvelles » ... pour finalement y passer des heures cumulées sur la journée. En plus d'être chronophage, ce type de distraction impacte tes performances et ta concentration de manière négative.

Si ton cerveau est sollicité par 2 tâches (par exemple, relire ton cours et liker une photo sur Insta), il perd en efficacité : il se déconnecte alors totalement de ton étude, pour n'y revenir efficacement qu'après une trentaine de secondes.



Quelques astuces pour te déconnecter :

- « Zéro son, zéro distraction » : désactive les notifications sur ton téléphone ou active le mode avion.
- La seule présence d'un smartphone nuit à la concentration : n'hésite donc pas à le sortir de ton champ visuel.
- Accorde-toi des moments sur la journée pendant lesquels tu t'autorises une parenthèse réseaux sociaux ou jeux en ligne, à condition de ne pas trop allonger ces instants de pause. C'est une méthode plus réaliste et donc plus atteignable que de vouloir s'isoler de toute connexion pendant 12 heures. N'hésite pas à mettre une minuterie pour éviter de passer de 30 minutes de pause à 2h.
- Ton PC est ton outil d'étude principal ? L'écran de celui-ci entraîne également une fatigue visuelle. Essaie donc d'alterner tes journées de bloque en fonction du support d'étude utilisé (syllabus, notes, PC).

Conseil d'étudiant

« Mettre son téléphone en mode avion ou en silencieux pendant l'étude, mais se permettre de le checker toutes les 2h pour se changer les idées et prendre des nouvelles des copains. » (Victoria)



Cuisine



On devient ce qu'on mange ?

Un étudiant en période de blocus consomme environ 2500 calories par jour. Alors, non, pas besoin de calculer l'apport calorique de chacun de tes plats, ni de chambouler soudainement tes habitudes alimentaires en 2 jours (#bonnenouvelle!). Mais on te rappelle quand même qu'il est important d'avoir une alimentation adaptée à l'effort que tu fournis.

Tu le sais, **l'alimentation est en quelque sorte le carburant de ton cerveau ...** et on peut dire qu'il sera sollicité en période de blocus et d'examens! Si une alimentation équilibrée t'offrira toute l'énergie nécessaire, elle te permettra également de diminuer ton stress, de mieux dormir... bref, de garder la patate pendant ces longues semaines.

À l'inverse, une alimentation déséquilibrée t'apportera quelques soucis comme une digestion difficile, des migraines, un sommeil perturbé et un manque d'énergie, voire des difficultés de concentration.

Conseil d'étudiant

« Mange ce que tu aimes au souper pour te récompenser de la journée! » (James)



Quelques conseils simples et efficaces :

→ **On ne zappe pas les repas!!!** Tu penses que manger est une perte de temps dans ton étude? Grave erreur! Tu ne voudrais pas priver ton cerveau de toutes ses capacités!? Alors il te faut au minimum 3 repas par jour, dont un p'tit déj et un repas chaud. Veille toutefois à ne pas ingurgiter de repas trop lourd juste avant d'aller dormir, ce qui perturberait ton sommeil.

- **Prends tes repas dans une ambiance détendue**, dans une autre pièce que ta chambre. Ton cerveau a bien besoin d'une petite pause pour souffler, mets ton syllabus de côté le temps du repas, il ne lui manquera pas.
- Tu connais le refrain « **5 portions de fruits et légumes par jour** » ... certes, c'est l'idéal. Mais si tu es réticent(e) à cette idée, essaie de consommer au moins 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!** Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour est essentiel. N'hésite pas à customiser et aromatiser avec des framboises, du citron, de la menthe fraîche... L'eau est un nutriment essentiel des cellules du cerveau, en boire suffisamment te permettra de te concentrer.
- **Le magnésium agit favorablement sur la mémoire**: on le trouve dans les fruits secs, les céréales complètes, les légumes verts, les bananes, le chocolat... A l'inverse, un manque de magnésium augmente le stress, et ça, on n'en veut pas!
- A l'approche des examens, les pharmacies proposent toute une série de cures pour améliorer tes performances: si une **cure de vitamines** ne fait jamais de tort, veille toutefois à la débiter bien avant le blocus (un bon mois avant) pour en retirer tous les bénéfices. Le blocus n'est pas une maladie, et ne nécessite donc pas la prise de remèdes soi-disant miracles... alors, au moindre doute et avant d'ingurgiter quoique ce soit, n'hésite pas à consulter ton médecin!

Conseil d'étudiant

« Prendre le temps de se faire à manger, ça déstresse et ça change les idées. » (Adrien)

Appel au public !

- **Tu vis en kot ?** C'est le moment de la jouer en équipe : prévoyez un menu de la semaine ou du moins quelques repas en commun, dispatchez-vous les courses, faites une tournante pour savoir qui cuisinera tel ou tel soir... On te propose justement un menu à compléter et quelques recettes sans prise de tête.
- **Tu bloques chez tes parents ?** C'est le moment d'en faire tes meilleurs alliés. N'hésite pas à dire ce qui te ferait plaisir, à proposer un horaire idéal pour tes pauses repas.



Et si on se lançait dans le « Batch Cooking » ? :

- Le quoi ?? Il s'agit simplement de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. C'est pratique, économique et un véritable gain de temps. Des tas de sites regorgent d'idées de menus, tu n'as plus qu'à y piocher tes recettes préférées!

Dans tous les cas, **le repas est aussi et surtout un moment de détente** où l'on peut se retrouver et discuter entre amis ou en famille. On discute de tout sauf du blocus, pour faire une réelle pause bien nécessaire.

FAIRE SES COURSES AVEC LES SAISONS

JANVIER	FEBVRIER	MARS	AVRIL
FRUITS : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix LEGUMES : épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive	FRUITS : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos LEGUMES : épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive	FRUITS : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos LEGUMES : épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge	FRUITS : pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos LEGUMES : fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive
MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
FRUITS : fraise, cerise, pomelos, rhubarbe LEGUMES : chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet	FRUITS : fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos LEGUMES : brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri	FRUITS : abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire LEGUMES : brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc	FRUITS : abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle LEGUMES : brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte
SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
FRUITS : coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre LEGUMES : concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis	FRUITS : pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre LEGUMES : concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou	FRUITS : châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix LEGUMES : chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau	FRUITS : kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix LEGUMES : chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

Aaaaaable !

Voici un exemple de semainier histoire de t'inspirer pour organiser tes repas. N'hésite pas à le télécharger pour compléter le nombre de semaines dont tu as besoin.

Liste des courses:

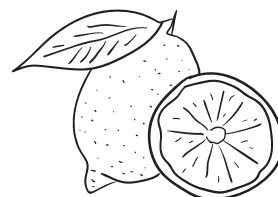
- Pommes
- Bananes
- Oranges
- Kiwis
- Oignons
- Courgettes
- Carottes
- Salade
- Ail
- Lait
- Beurre
- Crème liquide
- Fromage
- Poulet
- Viande hâchée
- Lardons
- Pain
- Pâtes
- Quinoa
- Chocolat

.....

TÉLÉCHARGE-MOI
SUR WWW.OCARINA.BE
ET IMPRIME-MOI
AUTANT DE FOIS QUE
NÉCESSAIRE !

Pour faire le plein d'énergie

WATERMELON SHAKE



Ingrédients: (pour un grand verre)

- * 400g de pastèque
- * Quelques feuilles de menthe fraîche
- * Le jus d'un citron jaune
- * Un peu de sirop d'agave ou de miel
si tu veux y ajouter une touche sucrée

1. La veille, coupe la pastèque en petits morceaux et place-les au congélateur (idéalement sur une plaque afin qu'ils ne congèlent pas en un bloc).
2. Dans le bol d'un blender ou mixeur, dépose dans l'ordre: les feuilles de menthe, la pastèque et 2 cuillères à soupe de jus de citron.
3. Mixe le tout jusqu'à obtenir la texture d'un smoothie. Ajoute un peu de miel ou de sirop d'agave si besoin... bonne dégustation!

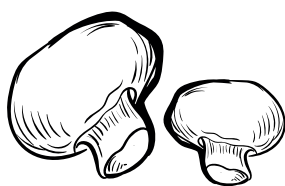
+ Tu n'as pas eu le temps de congeler la pastèque ? Pas de panique, utilise de la pastèque fraîche et ajoute quelques glaçons avant de mixer le tout. N'hésite pas à modifier la recette à volonté en fonction des fruits de saison !

Alternative hivernale

BOUILLON DE LÉGUMES ET NOUILLES CHINOISES

Ingrédients:

- * 1.5l de bouillon de légumes
- * 150g de champignons
- * 2 carottes
- * 1 blanc de poireau
- * 150 à 200g de nouilles
- * 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- * 1 gousse d'ail
- * 2 tranches de gingembre
- * Des herbes aromatiques (persil, coriandre, citronnelle, ...)



1. Épluche les carottes et coupe-les en fines lamelles ou en julienne. Emince les champignons et le blanc de poireau. Épluche et émince la gousse d'ail.
2. Porte à ébullition environ 1.5l d'eau et ajoutes-y le bouillon de légumes.
3. Ajoute tous les ingrédients, à l'exception des nouilles et des herbes aromatiques. Laisse cuire durant 20 minutes environ.
4. Environ 8 minutes avant la fin de cuisson (en fonction du temps de cuisson des nouilles choisies), ajoute les nouilles.
5. Sers dans un bol, ajuste l'assaisonnement si besoin et parsème d'herbes aromatiques.

+ Le petit + de ce bouillon ? Tu peux le customiser à souhait en variant les légumes en fonction des saisons, les herbes aromatiques et les nouilles, ou encore en y ajoutant la viande de ton choix.



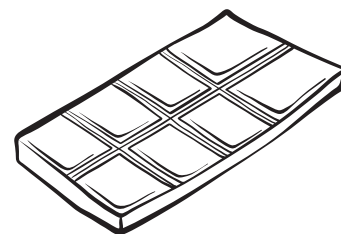
Pour se faire plaisir

MOELLEUX AU CHOCOLAT GOURMANT ET RAPIDE



Ingrédients:

- * 4 œufs
- * 100g de sucre
- * 100g de beurre
- * 200g de chocolat



1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Fais fondre le chocolat (au bain marie pour les pros, au micro-ondes pour les pressés).
3. Fais fondre le beurre.
4. Pendant ce temps, mélange les œufs avec le sucre et fouette jusqu'à faire mousser le mélange.
5. Ajoutes-y le chocolat et le beurre fondus et mélange jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
6. Enfourne à 180°C pendant 18' et déguste encore tiède... avec une boule de glace vanille pour un max de gourmandise.

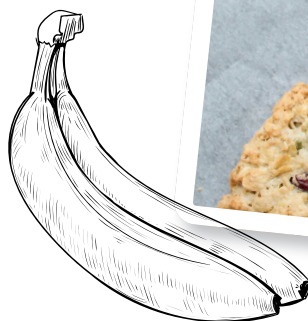
Alternative healthy

COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients:

- * 2 bananes mûres
- * 100g de flocons d'avoine
- * 50g de chocolat noir

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Ecrase les 2 bananes.
3. Ajoutes-y les flocons d'avoine et mélange jusqu'à obtenir une pâte molle.
4. Ajoute les pépites de chocolat.
5. Forme des petites boules sur du papier sulfurisé et enfourne pendant 30 - 35'.
6. Laisse légèrement refroidir pour que les cookies durcissent... miammm.



A manger entre amis



FAJITAS MAISON

Ingrédients: (pour 4 personnes)

- * 4 blancs de poulet / 8 tortillas
- * 2 gousses d'ail et 2 oignons
- * Un poivron rouge et un poivron vert
- * Une cuillère à café de cumin en poudre et une càc de chili. Tu peux également acheter un mélange d'épices déjà prêt.
- * De l'huile d'olive, du sel et du poivre

1. Coupe le poulet en fines lamelles. Mets-le dans un plat, arrose-le de 4 cuillères à soupe d'huile, ajoute l'ail écrasé et finalement saupoudre de chili, cumin, sel et poivre. Mélange le tout, couvre le plat et laisse reposer au frigo. Préchauffe le four à 210°C.
2. Coupe les poivrons en lanières et émince les oignons. Fais chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, fais-y revenir les oignons et les poivrons.
3. Fais dorer les morceaux de poulet à la poêle. Dès qu'ils sont colorés, arrose-les avec la marinade et laisse mijoter 5 minutes. Réchauffe ensuite les tortillas au four, au micro-ondes ou à la poêle.
4. Dispose les ingrédients dans divers plats pour que chacun puisse garnir sa tortilla selon ses goûts.

+ Tu peux varier les plaisirs en y ajoutant du guacamole, de la crème épaisse, d'autres légumes (maïs, haricots rouges, tomates,...), du cheddar, ou en variant les types de viande. Bon appétit!

Alternative
made in US

UNE SOIRÉE BURGERS

Ingrédients: (pour 4 personnes)

- * 4 pains à burger
- * 100g de fines tranches de bacon
- * 2 courgettes
- * 10 brins de ciboulette et 1 gousse d'ail
- * 150g de ricotta
- * 40g de parmesan
- * 10 feuilles de basilic
- * De la salade
- * De l'huile d'olive, du sel et du poivre

1. Coupe les courgettes en fines rondelles et fais-les revenir dans une poêle avec de l'huile et l'ail émincé. Sale et poivre une fois les courgettes bien grillées.
2. Réalise des copeaux de parmesan avec un économiseur.
3. Fouette la ricotta avec le basilic et la ciboulette finement ciselés.
4. Fais revenir les tranches de bacon dans une poêle sans matière grasse.
5. Place les pains au four pendant quelques minutes (ou au grille-pain) pour les rendre légèrement croustillants.
6. Tartine les pains de la préparation à la ricotta. Ajouter la salade, les courgettes, des copeaux de parmesan et le bacon grillé. C'est prêt!



- +** Comme pour les fajitas, les possibilités de burgers sont nombreuses afin de ravir tout le monde. Tu peux varier :
- Les fromages (cheddar, chèvre, roquefort, fromage à raclette...);
 - Les viandes (steak haché de bœuf, filet de poulet, poisson, steak végétarien...);
 - Le pain (bagel, hamburger bun, pain de campagne...);
 - Les légumes et sauces, qu'elles soient faites maison ou non.

Pour éviter le gaspi

QUICHE AVEC LES RESTES DU FRIGO

Ingrédients:

- * Les restes qui traînent dans le frigo: légumes qui tirent un peu la tronche, restes de poulet, dernière tranche de jambon, fromage déjà entamé... Tout y passe.
- * 4 œufs
- * 100ml de crème liquide entière
- * 50ml de lait
- * Sel et poivre
- * Du gruyère râpé
- * Des herbes aromatiques (origan, thym, ciboulette,...)
- * 1 pâte brisée pur beurre

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Bats les œufs avec le lait, la crème liquide, le sel, le poivre et les herbes aromatiques (= ce qu'on appelle « l'appareil à quiche »).
3. Dispose la pâte brisée dans le moule à tarte en la piquant avec une fourchette. Et dépose uniformément au fond de la tarte les restes du frigo, préalablement coupés en petits dés ou lamelles.
4. Verse l'appareil à quiche et parsème de gruyère râpé. Enfourne ensuite pendant 25 minutes.
5. À déguster chaud ou froid, avec une petite salade s'il en reste dans le fond du frigo.



Alternative sans lactose

Ingrédients:

- * Les restes qui traînent dans le frigo: pot de sauce tomate ou de pesto déjà entamé, restes de légumes, une boîte de thon qui traîne dans l'armoire, les dernières olives de l'apéro de la veille...
- * Une pâte à pizza (on t'explique en dessous comment la faire toi-même)
- * De l'huile d'olive, du sel et du poivre

1. Pour la pâte : mélange 350 g de farine (type pâte à pain) + 2 c. à c. de sel + 1 sachet de levure boulangère + 3 c. à s. d'huile d'olive.
2. Verse petit à petit 25 cl d'eau tiède tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Remue longuement jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier.
3. Laisse reposer la pâte pendant 1h en couvrant le saladier avec un essuie de vaisselle.
4. Après le temps de repos, dépose de la farine sur le plan de travail et déposes-y la pâte à pizza. Malaxe la pâte et façonne la pizza aux dimensions de la plaque du four.
5. Préchauffe le four à 220°C.
6. Dépose la pâte sur du papier cuisson et garnis-la avec tes restes. Enfourne le tout pour 10 à 15 minutes.



LA PIZZA



+ Pas de rouleau à pâtisserie au kot pour étaler la pâte ? Une bouteille en verre ou une gourde feront l'affaire !

Bien-être



Relax, Max

S'il faut bien évidemment se remplir la tête de toute la matière, il faut aussi que tu puisses la vider et souffler de temps à autre! C'est pour ça qu'il ne faut surtout pas négliger les temps de pause, qui te seront bénéfiques pour une étude de qualité.

Pas de solution miracle évidemment, mais avec un peu de bon sens, tu te doutes bien qu'une journée de blocus idéale (et donc productive) doit être composée de moments d'études (ah oui, à un moment donné, il va falloir passer par-là), de loisirs, de pauses repas (équilibrées) et de nuits complètes. Le secret: **trouver le savant équilibre entre tous ces temps essentiels pour ta santé physique et mentale.**



Quelques astuces simples :

- Quand tu te sens décrocher, laisse tomber et fais une petite pause d'environ 15 minutes. Tu perdras moins de temps à faire régulièrement de courtes pauses qu'à fixer la même page pendant des heures.
- Il y a une multitude de choses que l'on peut faire le temps d'une pause. Quel que soit ton choix, tu offres du repos à tes yeux. Pense à la micro-sieste, à sortir t'aérer, à reprendre des forces en mangeant des aliments qui vont booster ta mémoire, ... Un petit jogging ou une heure de sport avec des amis te permettra également de garder la forme et de te détendre.
- S'il n'est pas toujours possible de sortir (merci la météo belge) ou de voir les potes, tu peux également te poser pour visionner de courtes vidéos ou reportages de voyage par exemple. Ils stimuleront bien moins ton cerveau qu'en scrollant non-stop sur les réseaux sociaux, mais t'aideront tout autant à t'évader le temps d'une pause.
- Dans tous les cas, il faut surtout **éviter d'être sédentaire et de rester des heures assis devant ses cours.** N'hésite pas à te lever et à t'étirer régulièrement, à effectuer quelques exercices de sport simples, ou encore, à faire des allers-retours réguliers pour remplir ta gourde.

✗ D-stresse!

On a tendance à l'oublier, mais le stress n'est pas que négatif! En effet, **les réactions de stress stimulent la motivation** et sont essentielles à notre survie (c'est par exemple le cas lorsque l'on freine rapidement face à un obstacle). Dans le cadre du blocus, une petite dose de stress permet notamment de s'y mettre activement et d'améliorer ses performances.

Cependant, il ne faut pas que celui-ci devienne trop envahissant et/ou bloquant. Si pratiquer un sport ou voir les copains sont une bonne façon de diminuer ton stress, il existe également de nombreuses techniques de relaxation qui peuvent atténuer les effets de celui-ci:

- Les exercices de respiration, la méditation (se concentrer sur soi en étant à l'écoute de sa respiration) ou encore la sophrologie (technique de relaxation guidée) ne nécessitent presque aucun matériel et permettent de chasser le stress de façon efficace, notamment à la veille d'un exam.
- L'automassage permet de calmer le stress et de diminuer l'anxiété par de simples massages des mains, du crâne ou du visage.
- Le yoga, quant à lui, associe postures et exercices respiratoires. Il te permet de redynamiser le corps et supprimer les douleurs de dos ou de nuque souvent liées aux longues heures assis sur ta chaise.

Pour toutes ces techniques, tu trouveras une foule de vidéos en ligne, du niveau débutant au plus expérimenté. Veille toutefois à respecter les limites de ton corps et à réaliser des exercices adaptés à ton niveau et à ta condition physique pour éviter toute blessure.



Conseil d'étudiant

« Bouge tous les jours ! Même si tu as l'impression que tu n'auras jamais fini, sors faire un tour en marchant/courant ou en rampant si tu veux, on voit les choses très différemment après un bon bol d'air. » (Camille)

Ton meilleur allié, c'est toi !

Que ce soit à l'approche des examens ou durant tes études en général, il t'arrive de ne pas être sûr(e) de toi, de douter... Il faut dire qu'elle n'est pas si facile que ça, la vie d'étudiant, entre le stress des examens, une vie sociale bien remplie et les attentes de tes profs, potes et parents. Et pourtant, ton meilleur allié, c'est bien toi !

✖ Se connaître pour en retirer le meilleur

Bien se connaître est essentiel pour une étude efficace. Savoir quels sont tes points forts, mais aussi tes faiblesses, te permettront de trouver la méthode d'étude qui te correspond, adaptée à ton rythme, et plus motivante. Et la motivation, c'est bon pour le moral, carburant indispensable au fonctionnement de ton cerveau !

- Tu le sais déjà, **te baser sur tes points forts** pour trouver ta méthode privilégiée (« Je retiens davantage en reproduisant des schémas », « Je préfère réciter mon cours à voix haute ») rendra le travail plus fluide et plus motivant.
- **Savoir comment prendre soin de soi** (« J'ai besoin de faire du sport », « J'ai besoin d'un bon bain chaud pour me détendre ») a également un effet bénéfique pour éviter les baisses de moral et, par conséquent, les baisses de concentration.
- **Le choix de tes études** est également une source de motivation essentielle et te permet de trouver du sens à ce que tu fais / étudies. Parfois, pendant ton cursus, il se peut que tu perdes la motivation, que tu te sentes noyé(e) au milieu de matières. N'hésite pas à faire des liens avec ton objectif final

pour te (re)booster (« En quoi cette matière est-elle importante pour la suite ? », « Quelles compétences et savoirs dois-je développer pour faire le métier que je vise ? »).

- Il est parfois difficile **d'avoir confiance en soi** et de ne pas se focaliser sur ses points faibles. N'hésite pas à faire appel à l'équipe et demande à ton entourage de dresser une liste de tes qualités : tu seras étonné(e) de toutes celles auxquelles tu n'avais pas pensé !

✖ S'entourer des bonnes personnes

Même si tu restes ton meilleur allié, les autres sont aussi là pour te soutenir et t'encourager. Ne les néglige pas, tu verras que ça fait aussi du bien au moral et te motive pour étudier. Tu remarqueras vite que plusieurs profils d'étudiants graviteront autour de toi pendant cette période : qu'ils soient angoissés ou trop relax, veille à ce qu'ils ne te communiquent pas leur stress ou leur flemme de travailler. **Entoure-toi de personnes bienveillantes et soutenantes.**



Quelques petits trucs :

- S'envoyer des petits mots d'encouragement entre potes / co-étudiants te semble dérisoire ? Et pourtant, ils permettent de se rebooster et de se sentir bien entouré !
- Il n'est pas impossible que les réseaux sociaux soient une source de perte de confiance en soi : même de manière inconsciente, ils peuvent avoir un impact négatif sur l'estime de soi. Garde donc un œil averti sur ce qu'ils te montrent et rappelle-toi qu'il s'agit principalement de mises en scène.

Conseil d'étudiant

« Si tu en kot, prévois un endroit où tu peux accrocher une grande affiche (comme dans les toilettes) pour s'écrire des petits mots d'encouragement entre co-kotteurs, ça motive. » (Aude)

✘ Et en cas d'échec ?

Nelson Mandela disait « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends » : un leitmotiv qu'il est bon de garder en tête pendant tes études. Evidemment, personne n'aime échouer. Mais sous la quantité de matière à ingurgiter, il se peut que tu fasses l'expérience de l'échec et / ou de la seconde sess'. Dans ce cas, un seul mot d'ordre : **relativiser** !

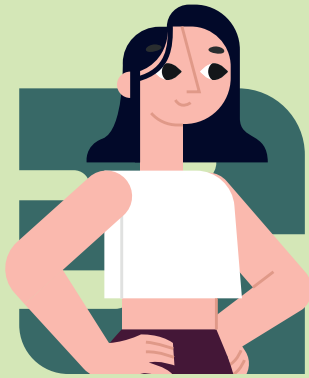
Demande à consulter tes copies, essaie de trouver ce qui n'a pas fonctionné et rebondis. Ne te démotive pas. N'hésite pas à explorer plusieurs pistes : ta méthode d'étude, ton lieu d'étude, ton entourage, ta motivation, la compréhension de la matière ou des questions d'examen ... nombreuses peuvent être les raisons. Surtout, pas question de perdre confiance en toi. **Ne te démotive pas, persévère et essaie de réadapter les choses pour la prochaine session.**

💬 Conseil d'étudiant

« Ne pas se laisser submerger : si tu sens que tu es trop stressé(e) pour étudier, ça ne sert à rien de t'entêter, tu ne retiendras rien. Dans ces moments-là, il vaut mieux prendre 5-10' et souffler un bon coup plutôt que de lire des pages qui n'ont pas de sens. » (Emeline)



People



Mes fidèles supporters

Tues retranché(e) seul(e) dans ta chambre, perdu(e) sous une quantité indescriptible de cours et de notes dans tous les sens... La période de blocus peut ressembler parfois à une véritable traversée du désert. Et pourtant, tu as toute une armée de fidèles supporters autour de toi.

Tu l'as vu dans la rubrique « bien-être », t'entourer des bonnes personnes booste ton moral. Tu peux débriefer de ta journée d'étude, en profiter pour expliquer la matière que tu es sur le point d'étudier et ainsi synthétiser ce que tu viens d'assimiler, sans oublier une petite mise à jour des ragots du coin, ou rêver à tes projets after blocus et examens. Le plus important est d'échanger avec d'autres, mais aussi de vider un peu tout ce brouhaha qui occupe actuellement ta tête.

Conseil d'étudiant

« Passe du temps avec ceux qui te permettent de te détendre et essaie de garder un peu à distance ceux qui transmettent leur stress. » (Jo)

Petit tour d'horizon des personnes qui gravitent autour de toi et mode d'emploi :

- **LES PROFS :** inaccessibles, flippants, fanatiques de la seconde sess' ? Et non ! Figure-toi que tes profs sont des êtres dotés d'émotions et de sentiments, qui peuvent grandement t'aider lors de ton blocus. Une question sur la matière, un besoin de clarification, une précision : n'hésite pas à en faire des alliés.
- **LES AUTRES ÉTUDIANTS :** qu'ils aient l'air complètement paumés ou accro à la bibliothèque, ils connaissent très bien ta situation, puisqu'ils vivent la même. Ils peuvent être une excellente source pour te donner des trucs et astuces sur les cours, tuyaux sur les exams... N'hésite pas à suivre les groupes de ton année sur les réseaux sociaux, ils sont souvent pleins de bons plans.
- **LES PARENTS :** souviens-toi qu'ils stressent probablement autant que toi alors qu'ils n'ont aucun examen à passer. Si le blocus n'est pas simple pour toi, il en est sans doute de même pour les personnes qui vivent avec toi. Histoire de cohabiter de façon

sereine durant cette période un peu tendue, il pourrait être intéressant d'élaborer ensemble des règles permettant une vie commune optimale en période de blocus :

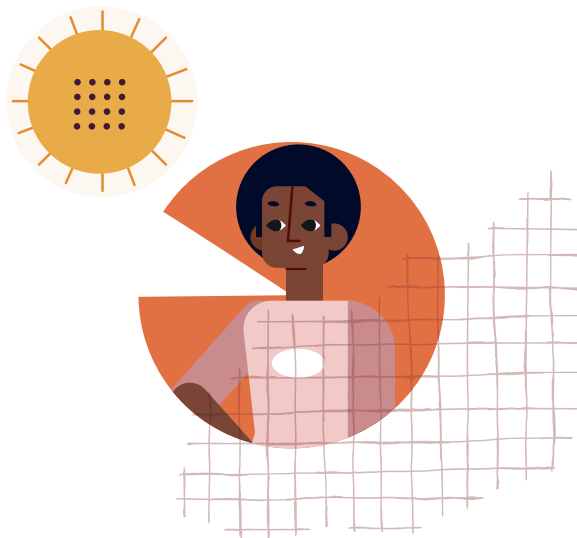
- Limiter le bruit (aspirateur, tondeuse, ...) durant les périodes d'étude.
- Prendre les repas ensemble et en faire un moment convivial.
- Déposer le goûter devant la porte sans déranger : + 1000 points.
- Participer à la vie de la maison via au minimum une tâche simple par jour (ranger la table, le lave-vaisselle, sortir les poubelles...).

- **LES POTES :** source de motivation et de soutien. Etudier à plusieurs permet par ailleurs de se motiver mutuellement en se donnant rendez-vous en bibliothèque, en se testant avec des quizz, en se partageant des infos... Attention toutefois, ce concept est intéressant lorsque les amis se tirent mutuellement vers le haut : si tu penses que certains risquent de te déconcentrer ou de t'empêcher d'être efficace, propose-leur plutôt de se retrouver une fois la session terminée.

- **« CELLULE RÉUSSITE »** (le nom peut varier) : un service mis en place au sein-même de l'école, géré par des personnes compétentes et qui propose une aide spécifique à propos des études et du blocus. Renseigne-toi sur ce qui existe sur ton campus.

Conseil d'étudiant

« Surtout, ne pas rester enfermé(e) non-stop chez soi : il faut continuer à pratiquer ses activités et avoir une vie sociale (de façon modérée). » (Laurens)



Quizz



« Alors, tu (D)bloques ? »

C'est ta 1^{ère} année d'études supérieures et tu ne sais pas trop comment te lancer dans cette période de blocus et d'examens ? Ou, à l'inverse, tu as déjà vécu plusieurs blocus mais tu n'as pas encore réellement trouvé ta méthode idéale ? Avec ce quizz, découvre ton profil d'étudiant(e). Qui sait, mieux te connaître toi-même t'aidera aussi à améliorer tes relations avec tous tes supporters pendant cette période.

SPOIL ALERT: Non, tu ne trouveras pas de solution miracle suite à ce quizz. Par contre, ce magazine te propose une foule d'astuces pour t'aider à trouver TON rythme et t'aider un max !

Pendant l'année, dans l'auditoire :

- Tu te places dans les 1^{ers} rangs pour ne pas en louper une miette
- ❖ Tu te caches dans le fond, une sieste est vite arrivée
- L'audi quoi ?

A l'approche du blocus, tu mises sur ...

- Plutôt une relecture globale que de l'étude pure, je suis allé(e) en cours après tout !
- Une étude non-stop, avant même que le blocus officiel ne débute
- ❖ Une étude au fur et à mesure, suivie d'un blocus plus intense

Pour toi, le mot blocus est synonyme de ...

- ❖ Une période surmontable, personne n'en est mort
- L'enfer !
- L'occasion de ne pas aller en cours



Ton rythme quotidien pendant que tu bloques :

- ❖ Garder des journées réalisables : réveil, douche, étude, repas, étude, break, étude, un peu de sport ou de potes à l'occasion
- Se lever au taquet et s'en tenir à un planning minuté
- Pas de réveil, pas de planning et y aller au feeling

Tu étudies plutôt :

- Dans les notes que tu as chopées aux copains, en misant sur les tuyaux reçus
- Directement dans tes cours, pour ne louper aucun détail
- ❖ Sur base des résumés et fiches que tu as faites, le principal s'y trouve

Si tu ne comprends pas une notion dans un de tes cours :

- C'est le stress total, panique à bord, tu vas forcément te planter
- Tu pries pour ne pas tomber sur cette question
- ❖ Tu fais appel à un ami, il y en a forcément un qui doit avoir compris

Pour gérer ton stress :

- ❖ Rien de tel qu'une bonne série pour te changer les idées
- Tu files courir pour te défouler
- Tu improvises une soirée avec les copains : s'éclater pour oublier, c'est la clé

Ton endroit idéal pour étudier :

- En bibli : au calme, tout en croisant d'autres étudiants dans la même galère
- ❖ Chez toi : avec un bureau bien aménagé pour plus d'efficacité
- Chez toi : dans le canap' ou dans ton lit, le confort avant tout

Au kot, c'est plutôt:

- Chacun pour soi: ça bloque en solo
- Le carnage: entre soirées, vaisselle qui s'accumule et TV en fond sonore
- ❖ Une bonne équipe: entraide pour les repas et motivation de groupe

Niveau alimentation pendant le blocus ...

- ❖ Tu prends le temps de faire une vraie pause et un vrai repas pour mieux redémarrer
- Tu ingurgites un truc vite fait entre 2 chapitres
- Manger? Une perte de temps!

La veille d'un exam:

- ❖ Tu relis tes notes sans te prendre la tête, 24h ne changeront pas grand-chose...
- Tu étudies toute la nuit, c'est le moment ou jamais de mettre le paquet
- Tu prends le temps de penser à autre chose, faudrait pas trop insister

✕ Résultats

TU AS UNE MAJORITÉ DE ■:

Le stress monte, monte, monte et risque bien de prochainement te faire exploser! Afin de mieux appréhender cette période intense, essaie de relâcher la pression et de te détendre: il faut prendre le temps d'étudier, évidemment, mais aussi de laisser ton cerveau encaisser la matière. La rubrique « Bien-être » de ce mag' devrait t'apporter quelques conseils utiles pour apprendre à lâcher prise et ainsi optimiser ton étude.

TU AS UNE MAJORITÉ DE ●:

Le blocus ne te fait pas peur, tu profites dès que possible et tu y vas au feeling. Si le stress n'est pas un souci pour toi, sans doute te manque-t-il un peu de méthode et d'organisation pour gagner en efficacité! Être relax, c'est bien, mais tout mettre en place pour éviter la seconde sess', c'est mieux. Tu trouveras de nombreux conseils dans ce mag, n'hésite pas à t'attarder sur la rubrique « Méthodo » afin de mieux t'organiser.

TU AS UNE MAJORITÉ DE ❖:

Tu as déjà pas mal de bons réflexes, ainsi qu'une bonne gestion « moments de bloqué intense VS détente nécessaire ». Bravo! Pour continuer sur ta lancée, tu trouveras dans ce mag' quelques outils utiles à ton organisation, dont un planning prêt à compléter ou des recettes simples et équilibrées.

Notes



Ce que je note pour moi :

A series of horizontal dotted lines for writing notes on the left side of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on the right side of the page.



Jeux



D-foule-toi !

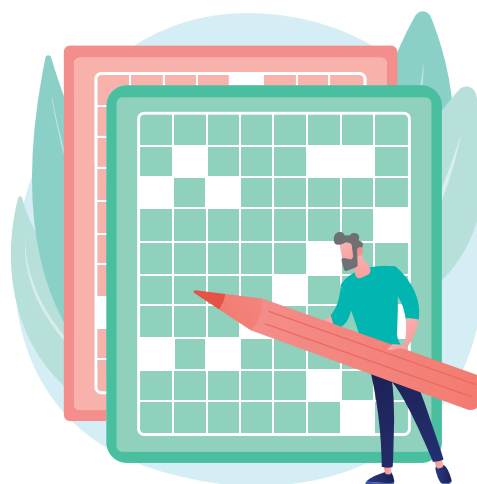
Tu savais qu'un des mots-clés d'Ocarina c'est la folie ? Rires, fous-rires, second degré, amusement font partie de notre ADN. Et la période de blocus n'échappe pas à cette règle. Pendant celle-ci, tu vas également avoir besoin de souffler alors on te propose quelques jeux histoire de décompresser.

Besoin de te changer les idées et de souffler un coup sans avoir le nez sur un écran ?

1. Propose à quelques potes cette liste de défis à réaliser pendant le blocus.
2. Mettez-vous d'accord sur la période pendant laquelle il est possible de réaliser ceux-ci et sur le gage à donner à celui / celle qui aura réalisé le moins de défis durant le laps de temps défini (offrir le petit déj à la fin des exams, organiser une acti sympa ensemble, ...).
3. N'oublie pas de filmer / prendre en photo tes défis afin d'en avoir la preuve !

✕ Les défis :

- Compléter correctement les grilles de jeux en pages 34 et 35.
- Faire une pause sportive et courir 5km.
- Envoyer des messages de motivation à au moins 3 potes.
- Réaliser une des recettes du mag'.
- Aller faire tes courses ou te rendre à la bibli à vélo.
- Tenir une minute en gainage.
- Résumer un chapitre et l'expliquer à l'un de tes potes en visio en 5' max.
- Faire le plein de vitamines en réalisant une salade de fruits.
- Prendre ton bureau en photo. Modifier 7 éléments, refaire une photo. Envoyer les 2 photos à tes potes et leur demander de retrouver les 7 différences.
- Faire une balade de 30' pour prendre un bon bol d'air.
- Te prendre en photo de manière originale avec ton « D-Bloque » et l'envoyer à Ocarina asbl via Messenger ou sur Insta avec le #jedbloque.

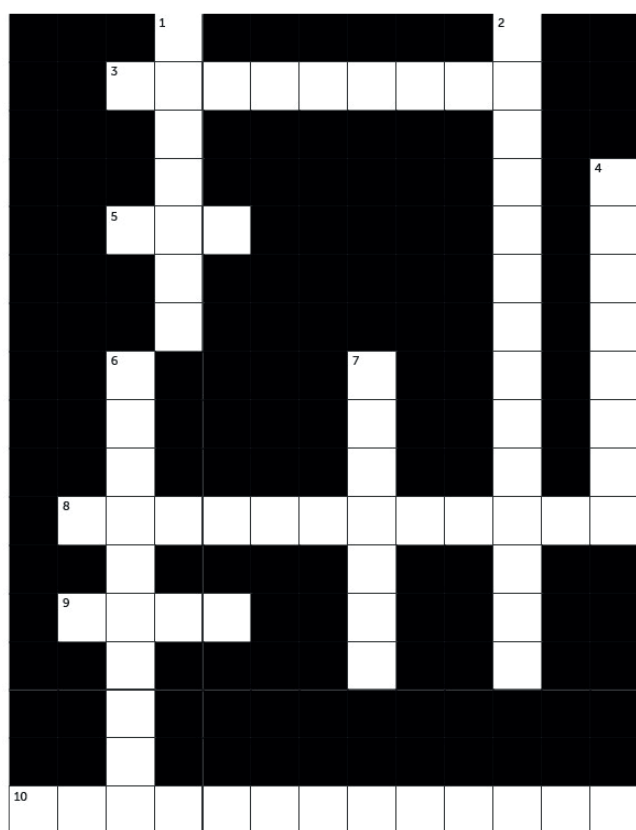


Sudoku

1			4		8			3
6	9	3				8	4	5
		9	5		6	1		
2								8
		1	7		3	2		
7	6	5				3	2	1
4			1		2			7

RETROUVE LES SOLUTIONS DES
JEUX SUR WWW.OCARINA.BE/
NOS-OUTILS/D-BLOQUE

Mots-croisés



1. On les retrouve sur la fiche recette numéro 2
2. Ils parasitent facilement ton attention ...
3. Ton meilleur atout, c'est toi!
4. Ton meilleur allié pour être organisé
5. N'en fais pas ton espace de travail
6. Déclinée en plusieurs exercices quand tu as besoin de relâcher la pression
7. Tu le tiens à l'instant dans tes mains
8. Préparer tous ses repas de la semaine en une seule session de cuisine
9. Il faut éviter d'en abuser, surtout en fin de journée
10. Type de mémoire



Mots mêlés

Retrouve les mots suivants dans la grille (horizontal / vertical):

- Blocus
- Syllabus
- Mémoire
- Concentration
- Étude
- Pause
- Pétage de plomb
- Dépression
- Supporters
- Relaxation
- Défolioir
- Au taquet
- Motivation
- Help!
- Hydratation
- Grignotage



U	L	G	C	S	O	J	C	I	I	L	L	P	V
R	Q	W	O	U	M	É	M	O	I	R	E	É	Q
B	L	P	N	P	H	D	U	H	G	M	C	T	A
L	G	A	C	P	Y	É	M	R	R	Y	Z	A	B
O	Y	U	E	O	D	P	O	E	I	X	I	G	A
C	S	S	N	R	R	R	T	L	G	Z	A	E	B
U	Y	E	T	T	A	E	I	A	N	H	U	D	G
S	L	Y	R	E	T	S	V	X	O	P	T	E	T
O	L	W	A	R	A	S	A	A	T	Z	A	P	É
B	A	H	T	S	T	I	T	T	A	K	Q	L	T
V	B	E	I	V	I	O	I	I	G	S	U	O	U
U	U	L	O	N	O	N	O	O	E	J	E	M	D
F	S	P	N	U	N	E	N	N	R	A	T	B	E
J	R	L	U	Y	D	É	F	O	U	L	O	I	R

Vélo

Jusqu'à 150 €



Demander
cet avantage ?
Facile et rapide
avec l'app Ma MC !

Paul n'a pas toujours
été à l'heure au boulot...
Vous avez changé,
vos avantages aussi !

Recevez jusqu'à 150 € pour l'achat
d'un vélo, classique ou électrique,
neuf ou d'occasion !

mc.be/velo

Sur présentation d'une facture. Document promotionnel non contractuel. Consultez les conditions sur mc.be
ÉR : Georges Gilkinet, chaussée de Haecht 579, BP 40, 1031 Bruxelles, Octobre 2025. Photo : ©MC



MC. Avec vous pour la vie.

Jusqu'à 75 € par an pour
les protections menstruelles
ou la contraception (pilule,
préservatifs...)

mc.be/protections

Document promotionnel non contractuel. Octobre 2025. Photo : ©MC
ÉR : Georges Gilkinet, chaussée de Haecht 579, BP 40, 1031 Bruxelles



MC. Avec vous pour la vie.

