

AIDER L'ÉTUDIANT À GÉRER SON STRESS DURANT LE QUADRIMESTRE

Suggestions issues d'une enquête réalisée auprès des étudiants de bloc 1

* FACILITER LA GESTION DES SUPPORTS DE COURS

- Mettre à disposition les enregistrements des cours pour permettre aux étudiants absents/malades de rattraper le cours
- Terminer le cours/chapitre par une synthèse des contenus sous la forme d'une table des matières/plan pour aider les étudiants à prendre du recul sur la matière abordée
- Prévenir à temps les étudiants s'ils doivent assimiler seuls une partie du cours

* FOURNIR DES INFORMATIONS PRÉCISES SUR LES ATTENTES À L'ÉVALUATION

- Expliciter les attentes à l'évaluation dès le début du quadrimestre et les rappeler dans le cours
 - préciser l'essentiel et l'accessoire dans le cours, dans les supports, le type de questions et leurs buts (illustrer, comparer, définir, citer...?)
- Informer sur la manière de coter à l'évaluation dès le début du quadrimestre
 - informer des pondérations négatives s'il y en a
- Expliquer concrètement comment l'examen se déroule le jour J
 - tel support est interdit/permis, vous aurez besoin de votre carte d'étudiant...
- Rappeler que la réussite de l'examen nécessite un travail conséquent et nécessaire à anticiper dès le début du quadrimestre
 - rappeler qu'il n'y a que dans le dictionnaire que la réussite est avant le travail 😊

* PERMETTRE LA MISE EN PRATIQUE DES ATTENTES AVANT L'ÉVALUATION

- Réaliser plus d'évaluations formatives durant l'année dont les exigences sont représentatives de celles de l'examen
- Réaliser plus d'exercices pratiques durant l'année : des exercices du niveau de l'examen mais aussi des exercices plus durs qu'à celui-ci
 - 🔍 Remarque : cela permet l'alignement pédagogique (éviter d'enseigner à marcher durant l'année mais de demander un salto à l'examen)
- Fournir des questions d'examens d'années précédentes et les travailler ensemble en classe
 - à la fin de chaque chapitre, poser une question d'examen par wooclap / faire travailler les étudiants en groupe sur une question ouverte similaire à celle de l'examen et la corriger ensuite en montrant une réponse attendue

* FOURNIR DES CONSEILS MÉTHODOLOGIQUES POUR AIDER À LA COMPRÉHENSION ET À LA MÉMORISATION DES CONTENUS

- Partager des méthodes pour étudier le cours (quelles stratégies sont adaptées aux attentes ?)
- Partager des méthodes pour rester motivé sur du long terme, partager des expériences de gestion du stress
 - sensibiliser, par exemple, au fait que gérer son temps aide à gérer son stress et à rester motivé

* OFFRIR UNE DISPONIBILITÉ POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS

- Organiser une séance de questions-réponses au dernier cours
- Organiser une permanence pour répondre aux questions à certains moments définis

AIDER L'ÉTUDIANT À GÉRER SON STRESS

LE JOUR DE L'EXAMEN

Suggestions issues d'une enquête réalisée auprès des étudiants de bloc 1

* COMMUNIQUER VERBALEMENT SUR DIFFÉRENTS POINTS

- Lire et expliquer les différentes questions à l'auditoire s'il s'agit de questions ouvertes
- Rappeler les modalités de réponse, les règles à suivre (taille de réponse, structure, forme...)
- Rappeler la cotation allouée aux différentes questions/parties
- Adresser aux étudiants un petit mot d'encouragement, un mot positif pour les mettre à l'aise
Exemple : votre réussite proviendra de l'effort fourni ; il n'y a pas de pièges dans l'examen
- Prodiguer quelques conseils empathiques pour les aider à gérer la situation d'examen
Exemple : "respirez, buvez un petit coup et lisez calmement les questions. Décidez ensuite par lesquelles vous commencez et définissez le timing pour y répondre"



* ETRE VIGILANT À NE PAS COMMUNIQUER SON STRESS

- Se montrer souriant/avenant et éviter d'être crispé au niveau corporel aide les étudiants à se détendre (le stress peut se contaminer)

* GARANTIR UN ENVIRONNEMENT CALME

- Marquer l'heure au tableau sans la dire oralement
- Garder la salle silencieuse

* ETRE PRÉSENT PHYSIQUEMENT À SON EXAMEN

- Assurer une présence au moins partielle durant l'examen si on est l'enseignant du cours



Remarques : les différentes catégories sont présentées comme une check-list (et non par ordre de fréquence selon le sondage réalisé auprès des étudiants)