

VIVRE UN BLOCUS SEREIN

C'est possible !



Cadre

Bienveillance

Prise de parole

Intelligence collective

Participation

Le droit d'essayer, de se tromper, ...

Téléphone

Confidentialité



Programme

SANTÉ MENTALE ?

GESTION DU STRESS
CONFIANCE EN SOI
ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

MISE EN PRATIQUE

Santé mentale

Le radar du bien-être

Pour chacune des quatre dimensions, détermine un score de 0 à 10

Sommeil/Repos

- Je pratique une routine apaisante avant de me coucher
- Je m'endors facilement
- Je dors 7 heures d'affilée au minimum
- Je me sens reposé.e au réveil
- Ma chambre est agréable
- Je dors dans un endroit calme
- Je me sens bien dans mon lit
- Je me sens reposé.e tout au long de la journée
- Je pratique la sieste quand je le peux
- L'idée de dormir est une sensation agréable
- ...

Emotions positives

- Je suis plutôt quelqu'un de joyeux
- Je ris facilement
- Je me sens aimé.e
- J'ai une vie amicale épanouissante
- Mon travail me procure du plaisir
- Ma vie est plutôt agréable
- J'aime prendre le temps de ressentir le monde qui m'entoure
- Je me sens libre
- Je me sens en sécurité
- Je me projette positivement dans l'avenir
- ...

Mouvement/Activité physique

- Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique par jour
- Je me déplace préférentiellement à pied, en vélo, ...
- J'ai une vie plutôt active
- J'utilise une montre connectée ou une application sportive
- Je pratique un sport régulièrement
- J'ai une bonne connaissance de mon corps
- Je pense avoir une bonne condition physique
- Je me sens à l'aise dans mes mouvements du quotidien
- Je me sens plutôt souple
- L'effort physique est essentiel dans ma vie
- ...

Alimentation/boire et manger

- Je peux dire que je mange sainement
- Je mange des quantités raisonnables
- Je mange/cuisine des aliments frais régulièrement
- Je bois 1 litre d'eau au minimum par jour
- J'aime me faire plaisir en mangeant/buvant, mais avec modération
- J'aime manger avec d'autres personnes
- Je prends le temps de bien mastiquer durant les repas
- Je déjeune correctement le matin
- Je sais quels aliments me conviennent mieux le soir
- Mon régime alimentaire est de qualité
- ...



Bien-être

Le radar du bien-être



Mouvement/
Activité physique

Sommeil/Repos

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

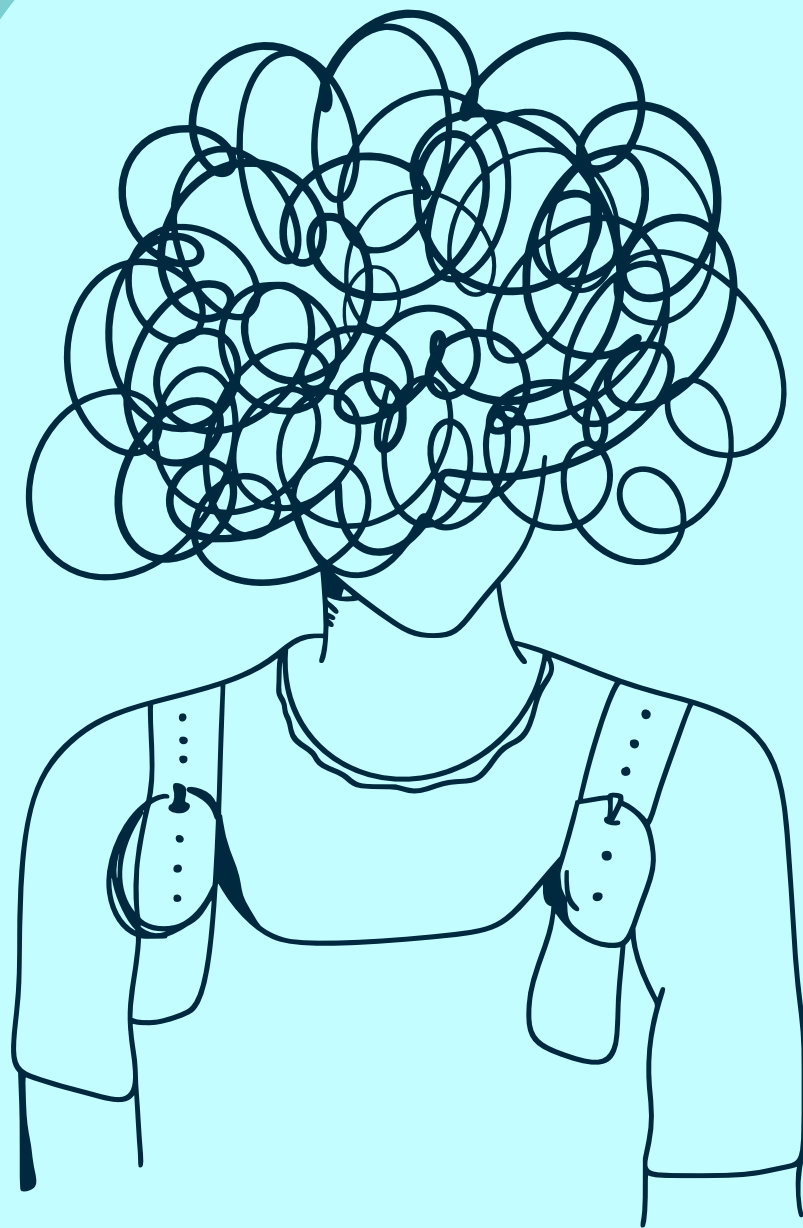
Alimentation/
Boire et manger



Emotions positives



OBJECTIF :



Le stress, c'est quoi ?

UNE RÉPONSE NATURELLE

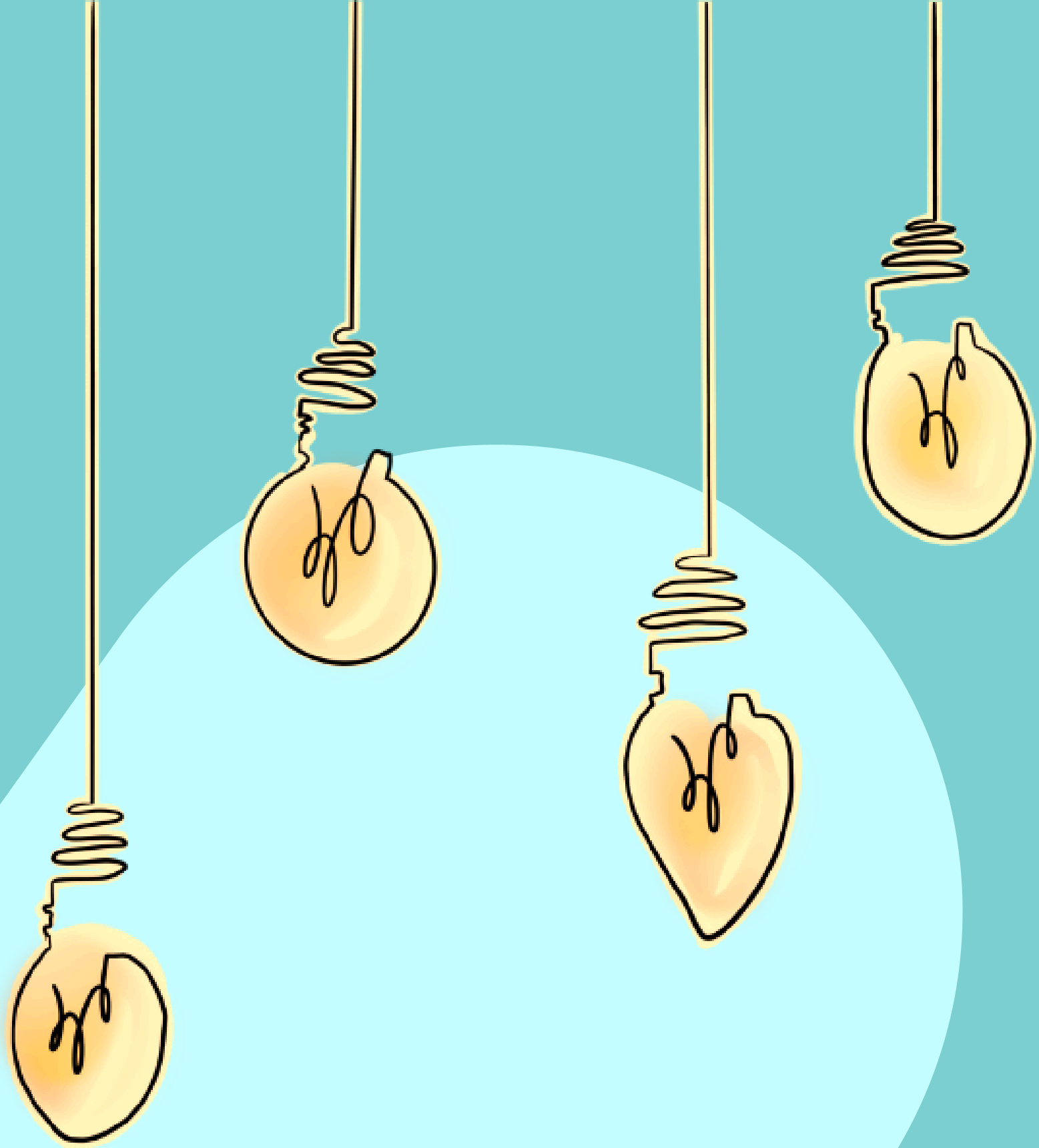
Lorsque notre cerveau perçoit quelque chose comme un **danger**

DANGER =

Production d'hormones (adrénaline, cortisol)

CONSÉQUENCES SUR NOTRE CORPS

Fuir, se battre ou se figer



Le stress,

VOS CONSEILS :

Nos conseils

Exemples de perte de contrôle



Nos conseils

Perte de contrôle ?



CE QUE JE PEUX CONTRÔLER

CE SUR QUOI JE PEUX AVOIR DE L'INFLUENCE

CE QUE JE NE PEUX CONTRÔLER

Nos conseils

Perte de contrôle ?



CE QUE JE PEUX CONTRÔLER

CE SUR QUOI JE PEUX AVOIR DE L'INFLUENCE

CE QUE JE NE PEUX CONTRÔLER

Lâcher prise

Gestion du temps

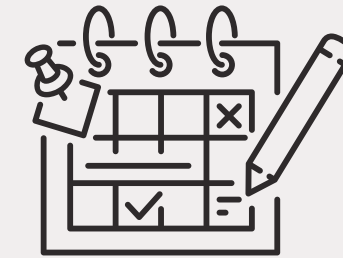


**VOS TRUCS
ET
ASTUCES**



**SUPPORTS
D'ÉTUDE**

Personnalisé et adapté



**LE
PLANNING**

Personnalisé et adapté !

Gestion du temps



**VOS TRUCS
ET
ASTUCES**

Gestion du temps



SUPPORTS D'ÉTUDE

Personnalisé et adapté

POURQUOI

Restructurer
et **transformer**
les
informations

S'appropriier
la matière
pour mieux la
mémoriser

Visualiser
les
informations

**Mettre en
évidence** le fil
rouge du cours et
contextualiser
son étude

Mettre en
évidence les
liens dans le
cours

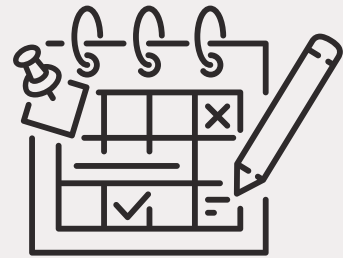
S'interroger
et **s'auto-
évaluer** dans
l'étude

QUOI

1. Les **plans**
 - a. La table des matières
 - b. La mindmap
 - c. L'arbre
2. Le **tableau**
3. Les **flashcards**
4. La **ligne du temps**
5. La **fiche d'étude**

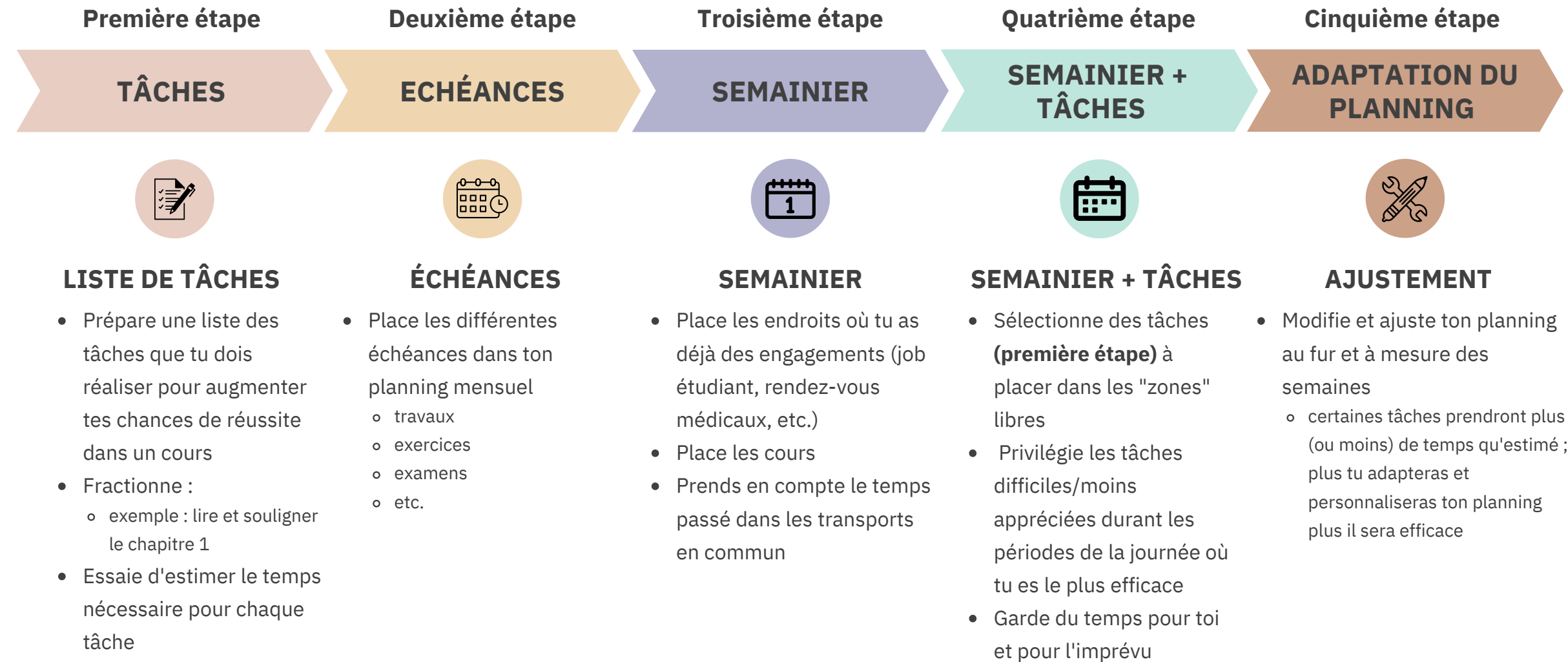


Gestion du temps



LE PLANNING

Personnalisé et adapté !

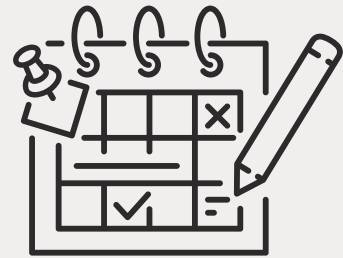


Houart, M. (2017). Se constituer un planning. Dans : M. Houart, *Réussir sa première année d'études supérieures* (pp.188-205). (2e. ed). Louvain-la-Neuve: DeBoeck Supérieur.
Bélorgey, P. (2023). Outil 20. Les objectifs partiels. Dans : , P. Bélorgey, *La boîte à outils de la gestion du temps: 72 outils & méthodes* (pp. 64-65). Paris: Dunod.



Retrouve plus de conseils ici : [Planning](#)

Gestion du temps



LE PLANNING

Personnalisé et adapté !

Première étape

TÂCHES



LISTE DE TÂCHES

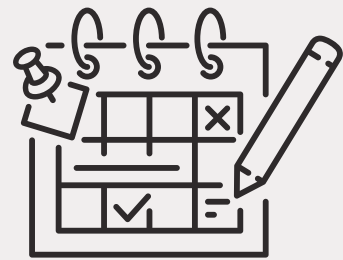
- Prépare une liste des tâches que tu dois réaliser pour augmenter tes chances de réussite dans un cours
- Fractionne :
 - exemple : lire et souligner le chapitre 1
- Essaie d'estimer le temps nécessaire pour chaque tâche

Cours	tâches	temps estimé

Houart, M. (2017). Se constituer un planning. Dans : M. Houart, *Réussir sa première année d'études supérieures* (pp.188-205). (2e. ed). Louvain-la-Neuve: DeBoeck Supérieur.
Bélorgey, P. (2023). Outil 20. Les objectifs partiels. Dans : , P. Bélorgey, *La boîte à outils de la gestion du temps: 72 outils & méthodes* (pp. 64-65). Paris: Dunod.



Retrouve plus de conseils ici : [Planning](#)

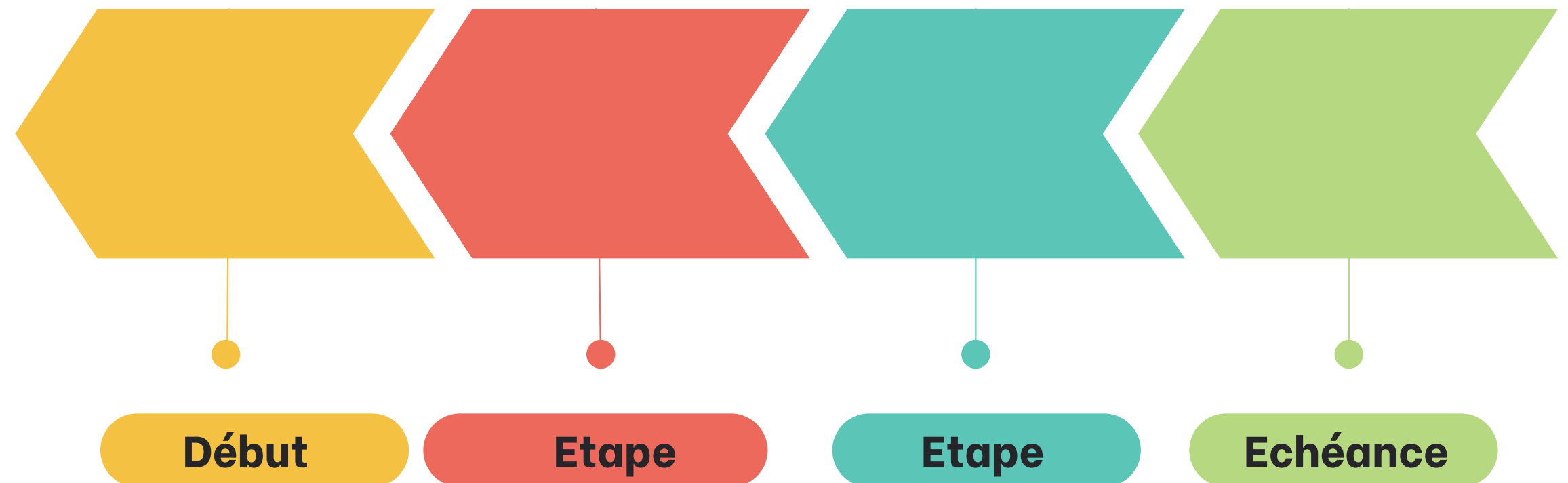
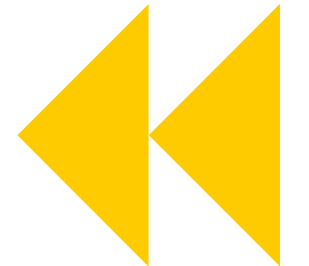


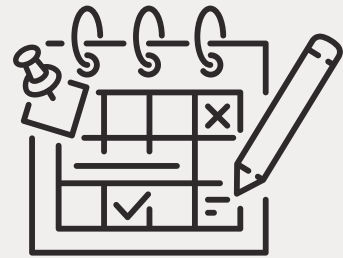
RÉTRO PLANNING

Personnalisé et adapté !

Note les étapes/échéances intermédiaires en réservant suffisamment de temps
entre chacune

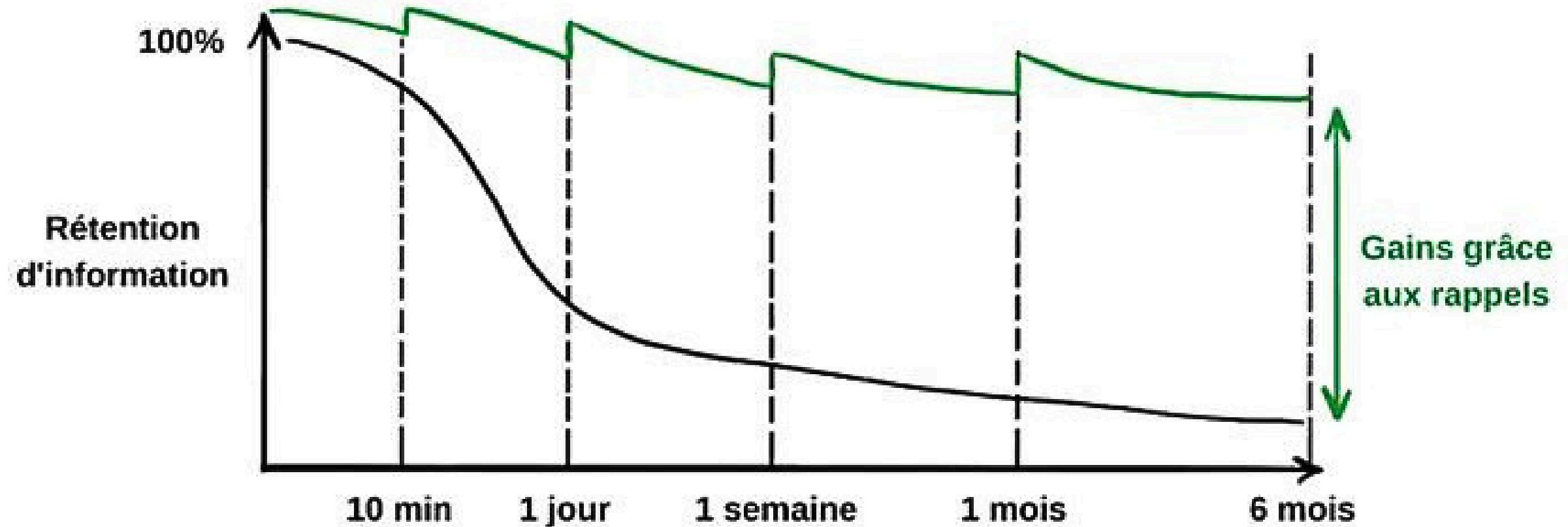
En partant de la date de fin:





RAPPELS RÉGULIERS

Courbe de l'oubli



Le savais-tu ?

Le psychologue allemand **Hermann Ebbinghaus** a mené des recherches sur la mémoire et la façon de retenir efficacement les informations. Il a proposé en 1885 **la courbe de l'oubli** ainsi qu'une **méthode** pour en limiter les effets.



Retrouve plus de conseils ici : [Rappels réguliers](#)



RAPPELS RÉGULIERS

Courbe de l'oubli

10 min
(le jour de l'apprentissage)

À la sortie du cours, quand tu marches vers le prochain auditoire ou vers le tram : prends ta **main**. Pour chaque **doigt** de la main, essaie de te souvenir d'un **élément**, **concept**, un **détail** qui a été abordé au cours.

1 jour

Avant de relire tes notes, essaie de te **souvenir** de ce que tu as vu au cours. **Écris** ce dont tu te souviens sur une feuille et puis **complète** en relisant tes notes. Cela ne doit pas te prendre plus de **10 -15 minutes**.

1 semaine

Revois ton cours avant le prochain. Utilise la **technique du jour 2** ou **relis** ton cours et puis pose toi des **questions** sur le cours.

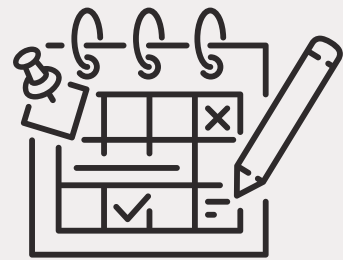
1 mois

Tu peux te **réexpliquer** à voix haute ce dont tu te souviens et **compléter** en relisant tes notes, refaire un schéma, une mindmap des différents éléments vus au cours et toujours **compléter** en regardant ton cours par la suite.



Retrouve plus de conseils ici : [Rappels réguliers](#)

Gestion du temps



LES IMPRÉVUS

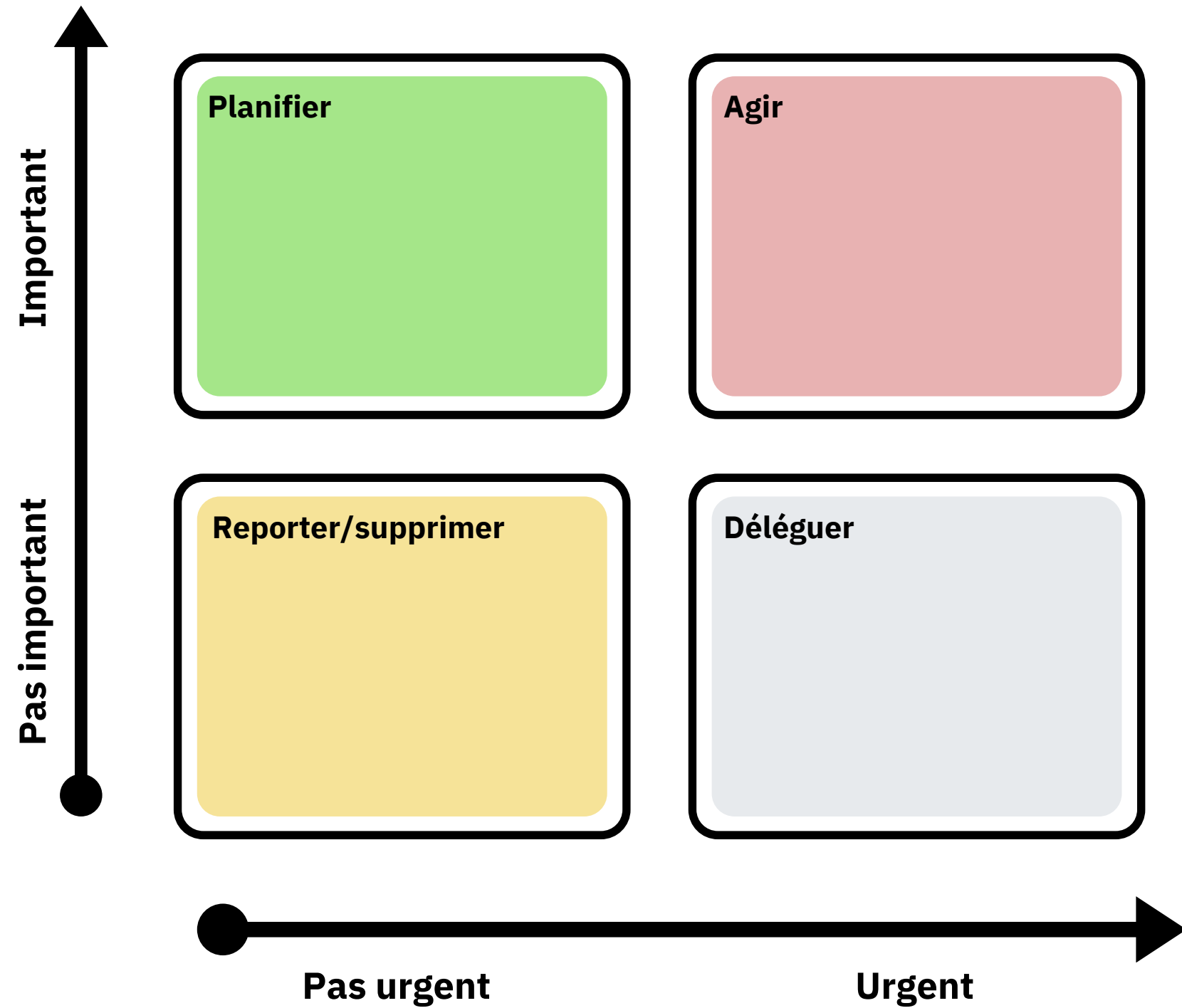
Lorsque tu planifies une tâche, une échéance, une activité:

- Compte 25% de temps supplémentaires pour les imprévus !
- Ne prévois pas plus de 6h de travail sur une journée de 8h (tu auras 2h pour les imprévus de cette manière !)
- Pour une tâche qui est difficile : multiplie le temps prévu pour la tâche par 1.5 ou même 2.



LES IMPRÉVUS

La matrice d'Eisenhower



Confiance en soi



VOS DIFFICULTÉS / TRUCS ET ASTUCES

Rester motivé·e



VOS TRUCS ET ASTUCES



MOMENT BIEN-ÊTRE

Choisi un objectif à accomplir (voir radar)



NOS CONSEILS

**Rester
motivé·e**



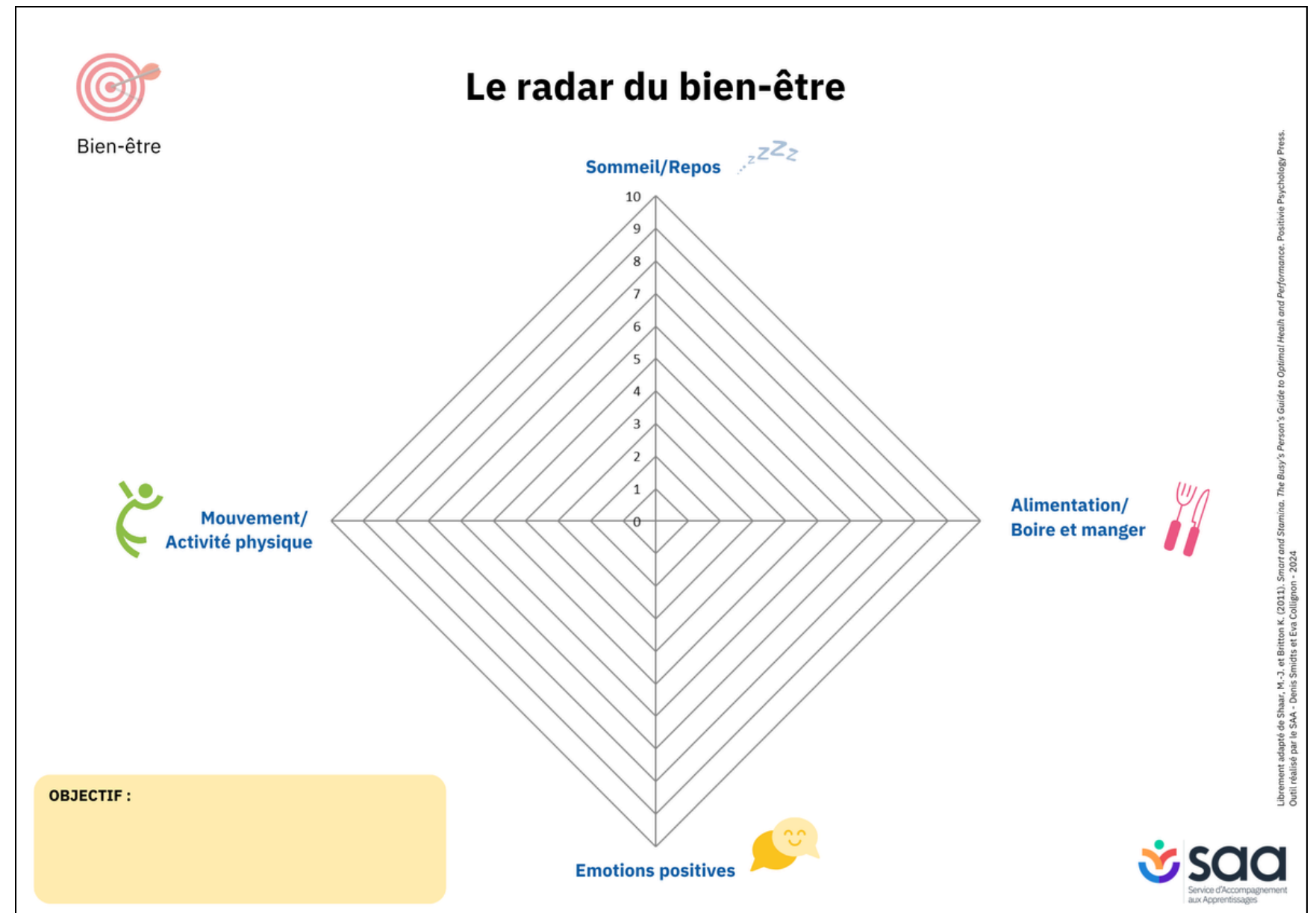
VOS TRUCS ET ASTUCES

Rester motivé·e



MOMENT BIEN-ÊTRE

Choisi un objectif à accomplir (voir radar)



Rester motivé·e



NOS CONSEILS

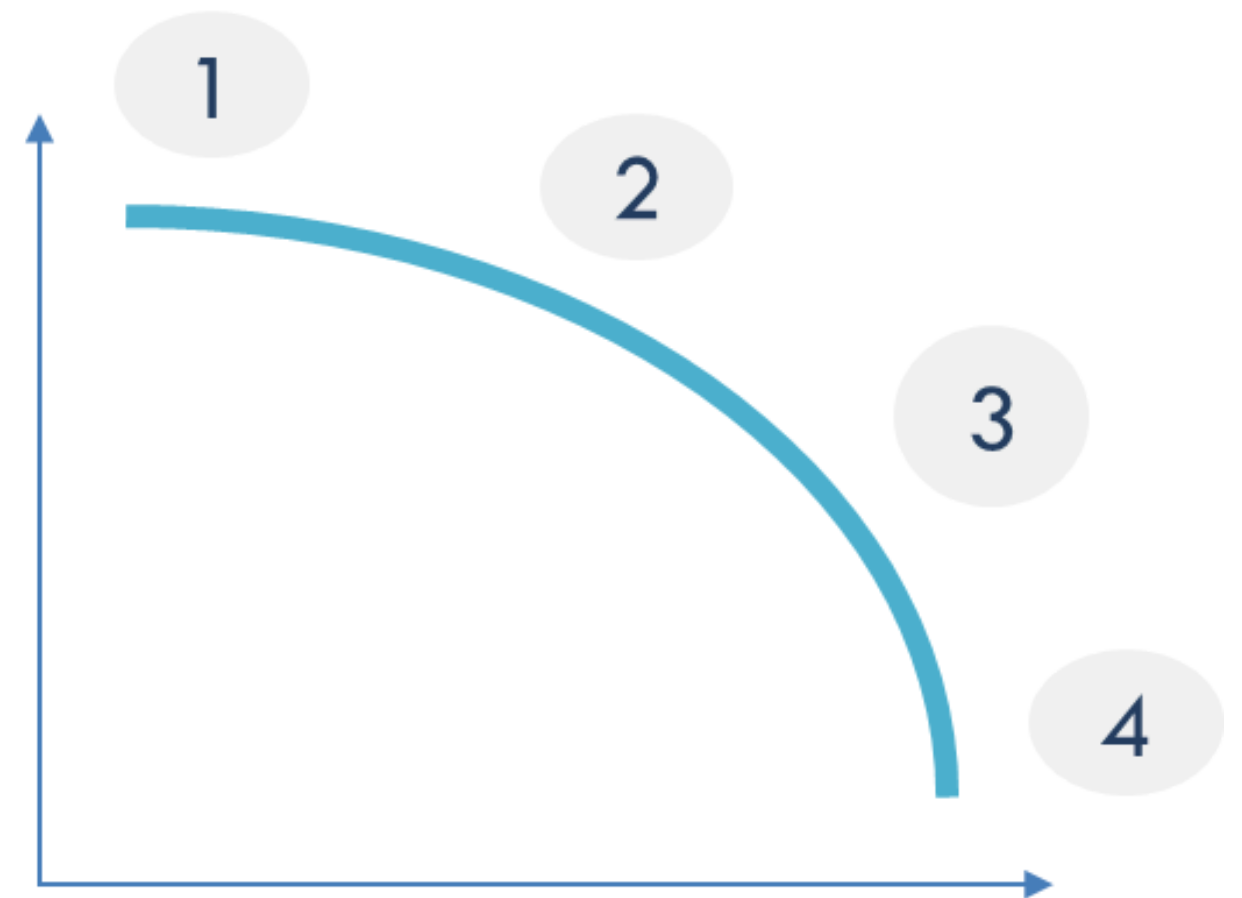
Différents profils de mise au travail de mise au travail et de maintien de l'effort

- PROFIL 1** Je m'y mets facilement et je fais tout ce que j'avais prévu de faire
- PROFIL 2** Je m'y mets facilement mais je m'arrête plus tôt que prévu
- PROFIL 3** J'éprouve beaucoup de difficultés à m'y mettre mais une tâche entamée, je l'effectue jusqu'au bout
- PROFIL 4** J'éprouve beaucoup de difficultés à commencer à travailler et je m'arrête plus tôt que prévu

**Rester
motivé·e**

Différents profils de mise au travail de mise au travail et de maintien de l'effort

Nombre de stratégies
de mise au travail
et de maintien de
l'effort



Profils des étudiant·e·s et
difficultés à persévérer

Rester motivé·e

Différents profils de mise au travail de mise au travail et de maintien de l'effort

Nombre de stratégies
de mise au travail
et de maintien de
l'effort



Un·e étudiant·e ayant du mal à initier / maintenir son travail met en place beaucoup moins de stratégies qu'un·e étudiant·e qui y arrive.

Profils des étudiant·e·s et
difficultés à persévérer

Rester
motivé·e

Stratégies de travail et de maintien de l'effort

- 1 AMÉNAGEMENT DE L'**ENVIRONNEMENT**
- 2 EXPLOITATION DES **RESSOURCES**
- 3 GESTION DU TEMPS
- 4 CONTRÔLE DES **ÉMOTIONS**
- 5 CONTRÔLE DE LA **MOTIVATION**

STRATÉGIES EXTERNES
STRATÉGIES INTERNES



Mes conditions idéales



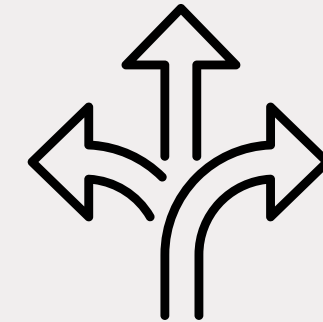
MATÉRIEL

- L'identifier
- Avoir ses cours en ordre
- Le préparer



MOMENT

- Identifier ses pics d'efficacité
- Prévoir des pauses
- Se fixer des objectifs

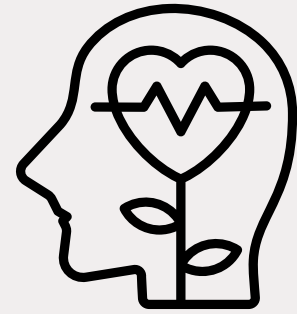


OÙ ?

Mon environnement

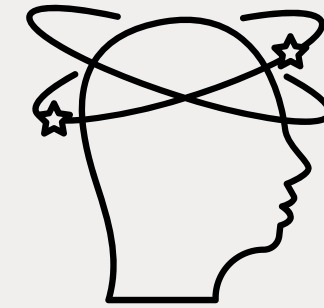
- Chez soi ou en dehors
- En silence ou en musique
- Seul·e ou avec d'autres

Mes conditions idéales



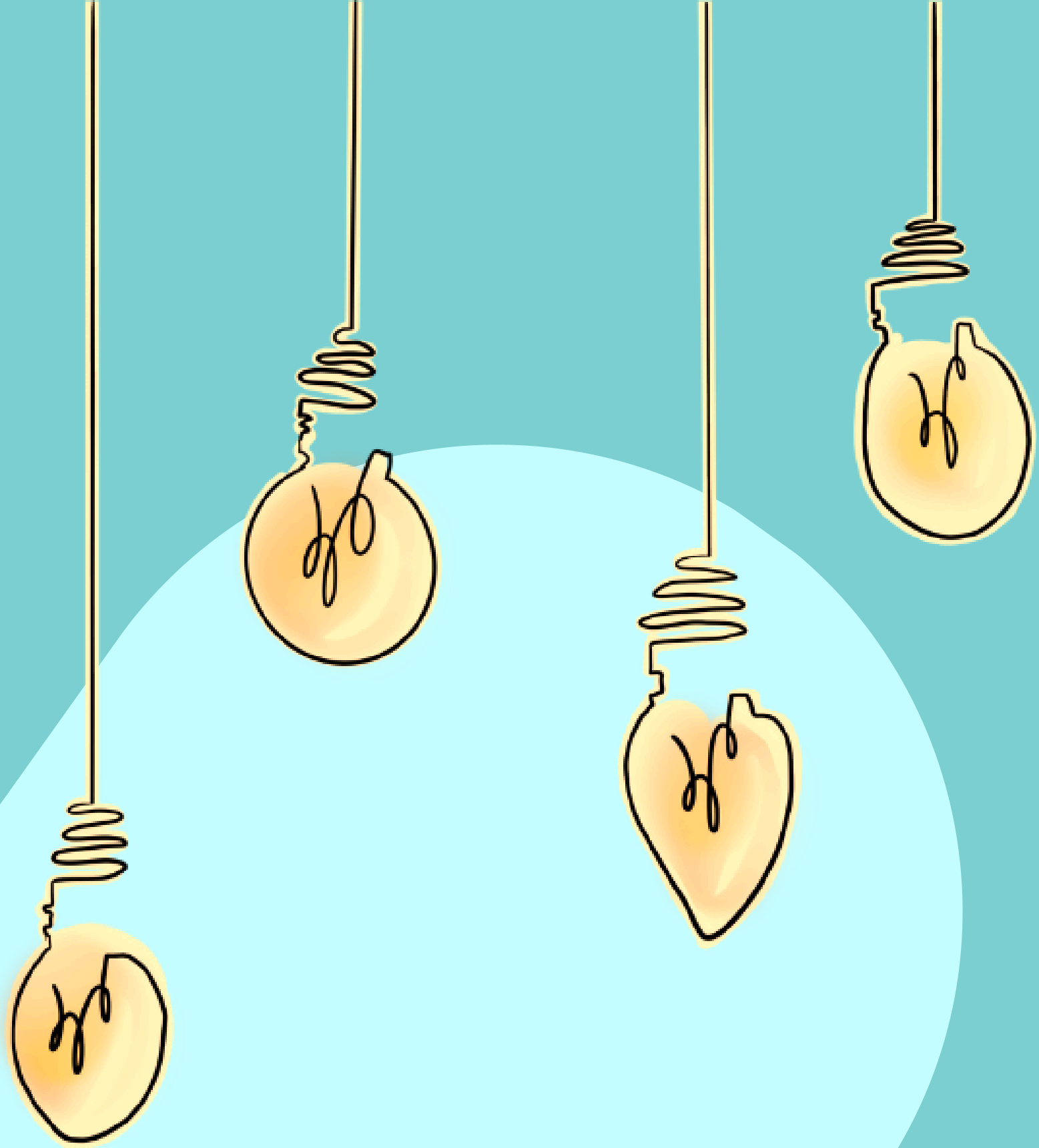
BIEN-ÊTRE

- Dormir
- Bouger
- S'alimenter
- Gérer le stress



DISTRACTEURS

- Les identifier
- Les éloigner



En pratique

GESTION DES EMOTIONS ET DES PENSÉES




RELATIVISER

SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT

SE PRÉPARER PSYCHOLOGIQUEMENT

REBONDIR



GESTION DES EMOTIONS ET DES PENSÉES

Corps	Pensées	Emotions
		

GESTION DES EMOTIONS ET DES PENSÉES

Pensée automatique	Emotion	Pensée alternative

GESTION DES EMOTIONS ET DES PENSÉES

Pensées Négatives 	Pensées Positives 
Je n'y arrive pas c'est trop dur	C'est difficile mais je vais faire de mon mieux
Pourquoi est-ce que toutes ces choses m'arrivent toujours à moi ?	
Je suis trop nul - je ne peux rien faire de bien.	
C'est même pas la peine d'essayer	
Je suis trop en retard; je ne vais pas y arriver	
D'office, je ne vais tomber sur des questions auxquelles je ne sais pas répondre	
Je vais rater, c'est sûr	
De toute façon tout le monde rate avec ce prof	
Je ne comprends rien, je n'y arrive pas	
Je n'ai pas assez de discipline.	
Je suis timide, je n'oserai pas	
Tous les autres font ça mieux que moi	

GESTION DES EMOTIONS ET DES PENSÉES

6. Quel biais cognitif a pu fausser votre jugement dans cette situation ?

1 - Maximalisation du négatif et minimisation du positif

Surévaluer les aspects négatifs d'une situation ou d'une personne et minimiser les aspects positifs

6 - Abstraction sélective

Focaliser son attention sur un détail négatif précis, sans avoir de vision globale de la situation

2 - Raisonnement en "tout ou rien"

Penser en termes extrêmes plutôt qu'en nuances

7 - Catastrophisme

Tendance à imaginer le pire scénario sans envisager d'autres issues possibles

3 - Etiquetage

Catégoriser les gens ou les choses en fonction d'une caractéristique

8 - Sur-généralisation

Tirer une conclusion négative qui va bien au-delà de la situation présente et de la réalité

4- Personnalisation

Considérer que les événements extérieurs sont liés à soi-même, même s'il n'y a aucune preuve de cela

9 - Shouldisme

Obéir à des règles rigides et surestimer les conséquences négatives du non-respect des règles

5 - Inférence arbitraire

Tirer des conclusions hâtives sur une situation en se basant sur un détail ou des preuves incomplètes voire inexistantes

10 - Aucun de ces biais

Je ne reconnais pas la situation que j'ai vécue ou quelque chose de similaire parmi ces biais

Relativiser par rapport à la session

Rien ne fait disparaître les sources de stress, mais la pratique de sa gestion permet d'y faire face plus rapidement et plus efficacement.

AVANT : se préparer et gérer ses doutes

PENDANT : Utiliser les outils

APRES : Rebondir et apprendre

Se préparer physiquement

Sois reposé·e

Soigner son sommeil , ses heures d'écran, ses activités physiques. augmente la vigilance intellectuelle, la concentration et la mémorisation malgré la longueur de la session et du blocus

Soigne ton énergie et ton endurance

- Veiller à un bonne hydratation permet un maintien des performances cognitives
- Soigner son alimentation tout le long du processus
- Se méfier des substances excitantes



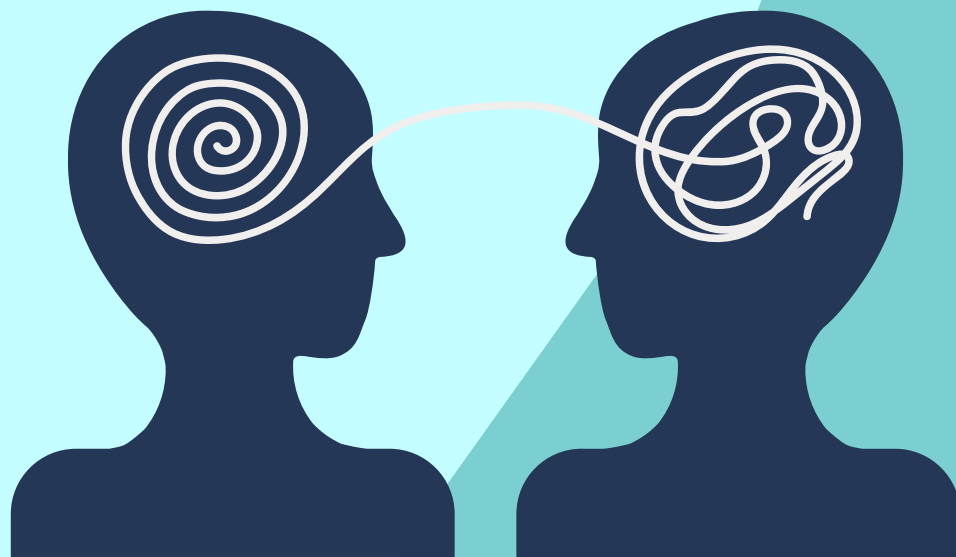
Se préparer psychologiquement

Travaille sur tes doutes

- Essaie de **lister tes doutes** (peur de l'échec, du trou de mémoire, des questions trop difficiles, du manque de temps)
- Prends conscience des **peurs irréalistes**
- Trouve des solutions pour tes **peurs réalistes** (travailler plus, t'entraîner...)

Prépare-toi mentalement à l'aide de stratégies anti-stress

- Connection à la respiration
 - Libération des tensions physiques
- Apaisement de l'esprit et concentration
 - Travailler la positivité
- S'exercer à la visualisation



Se préparer psychologiquement

Travaille sur tes doutes

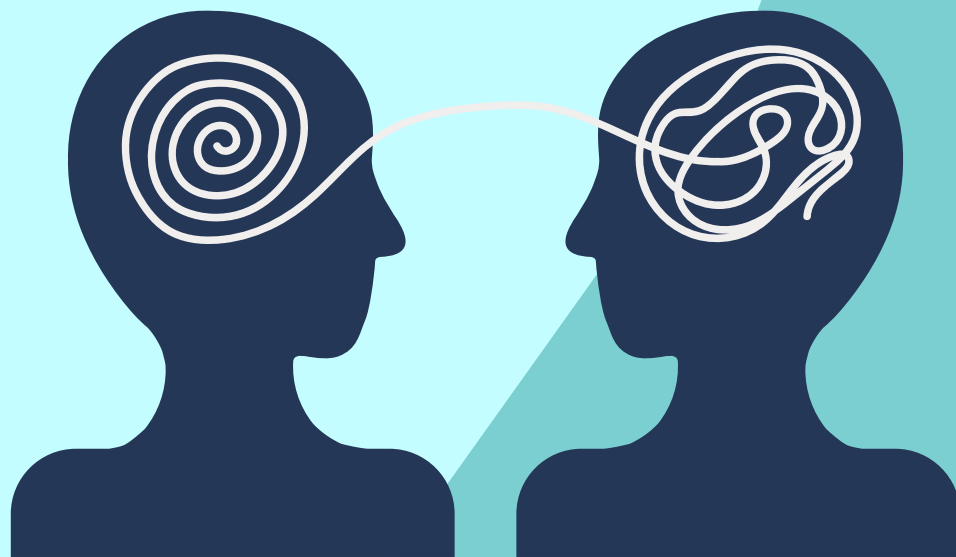
- Essaie de **lister tes doutes**

Prépare-toi mentalement à l'aide de stratégies anti-stress

- Apaisement de l'esprit et concentration
- Travailler la positivité
- S'exercer à la visualisation

Psycampus est là pour ça! Le SAA te reçoit aussi en entretiens pour discuter de tes peurs et réfléchir à des pistes d'action

- Prends conscience des **peurs irréalistes**
- Trouve des solutions pour tes **peurs réalistes** (travailler plus, t'entraîner...)



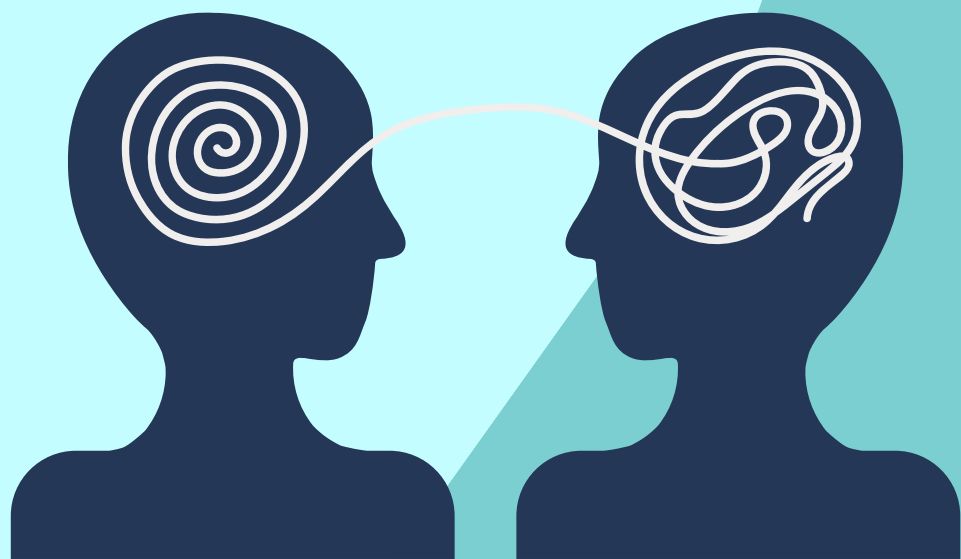
Se préparer psychologiquement

Imaginez-vous le jour de l'examen

Visualisez-vous entrer dans la salle, détendu·e·s et concentré·e·s. On vous donne les questions de l'examen et vous restez calme·s et confiant·e·s, même si ce n'est pas exactement le sujet que vous attendiez. Vous pouvez vous voir travailler, répondre aux questions et faire de votre mieux. Vous remettez votre copie et vous quittez la pièce en vous sentant satisfait·e de votre travail.

Imaginez-vous l'avoir passé

Tachez de vous voir bien après l'examen. Vous n'avez pas encore les résultats, mais vous vous sentez confiant·e·s, calme·s et détendu·e·s.



Après : rebondir et apprendre

Rebondir

Chaque **examen** s'inscrit dans l'histoire d'une **session complète**. Il est souvent **intercalé** entre d'autres avec lesquels il faut aussi gérer au niveau émotionnel.

- **Gérer tes émotions** (positives ET négatives) avec des **ressources** d'habitude efficaces)

Apprendre

La plupart des étudiant·e·s diplômé·e·s ont connu certains échecs.

Ressources

Doute de ton choix d'études: **Infor-Etudes ULB**

Manque de prérequis, difficultés de compréhension : **Guidances** (UV => SAA => Guidance en...)

Questions méthodo, démotivation: **SAA- Entretiens individuels**

Isolement social: **Bureaux étudiants et cercles**

Difficultés numériques : saa.numerique@ulb.be (formations et entretiens)

Difficultés psy : **Psycampus**



Feedback



Où nous trouver ?



sada

Service d'Accompagnement
aux Apprentissages

 [Instagram : ulb_saa](#)

 [Réussir ses études](#)

 [UV SAA-ULB](#)

 [Facebook](#)

Sources

- Radar bien-être : Librement adapté de Shaar, M.-J. et Britton K. (2011). *Smart and Stamina. The Busy's Person's Guide to Optimal Health and Performance*. Positive Psychology Press. Outil réalisé par le SAA - Denis Smidts et Eva Collignon - 2024
- Houart, M. (2017). Se constituer un planning. Dans : M. Houart, *Réussir sa première année d'études supérieures* (pp.188-205). (2e. ed). Louvain-la-Neuve: DeBoeck Supérieur.
- Bêlorgey, P. (2023). Outil 20. Les objectifs partiels. Dans : , P. Bêlorgey, *La boîte à outils de la gestion du temps: 72 outils & méthodes* (pp. 64-65). Paris: Dunod.
- Everlaab (2023), Courbe d'Ebbinghaus: Comment mieux mémoriser ce que l'on apprend ? Repéré à <https://everlaab.com/courbe-debbinghaus/>
- Apprendre plus facilement (2020), La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus. Repéré à <https://apprendreplusfacilement.learnbox.com/article-1/la-courbe-de-loubli/>
- Bêlorgey, P. (2023). Outil 29. La gestion des imprévus. Dans : , P. Bêlorgey, *La boîte à outils de la gestion du temps: 72 outils & méthodes* (pp. 88-91). Paris: Dunod.
- Feelappcare. (2024). Exercices TCC Biais cognitifs. 5 Exercices de TCC : Des Outils Pratiques pour Améliorer sa Santé Mentale [pdf]. https://feelapp.care/blog/exercices-tcc-2/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.fr%2F&nab=1
- Réussir à l'UNIL (sd). Réussir à l'UNIL. Retiré de : <https://www.unil.ch/reussir/fr/home/menuinst/memoriser.html>
- Michael Devilliers <https://www.youtube.com/watch?v=TitcLuR1sOk>. « Méthodo et procrastination » : reprend l'étude active et la confiance en soi.