

Travailler en groupe, prioriser les tâches, faire des pauses : comment les étudiants organisent leurs révisions

Les examens de la Haute École Arc et de l'Université de Neuchâtel ont lieu entre janvier et février. Une période stressante, mais des solutions existent pour rester positif et motivé. Les étudiants et la HE-Arc partagent leurs conseils.



La Haute École Arc conseille de prendre des pauses régulières, continuer le sport et voir ses amis pour garder un équilibre et rester concentré pendant ses périodes de travail.

Les plus motivés sont arrivés vers 7h00. Dans les bibliothèques et les couloirs de l'Université de Neuchâtel comme de la Haute École Arc, de nombreux étudiants épluchent leurs feuilles de cours, schémas et résumés sur leur écran d'ordinateur ce jeudi matin. C'est que les examens des deux établissements ont lieu entre janvier et février : les révisions battent leur plein.

Pour que cette période reste sereine, l'UniNe et la HE-Arc organisent en amont des séances pour apprendre à gérer son stress ou partager des conseils entre étudiants. Et lorsque les examens approchent, la méthode Pomodoro est recommandée : « Il s'agit d'une méthode de gestion du temps, où l'on alterne un temps de travail [25 minutes] et un temps de pause [5 minutes] afin de favoriser la concentration », explique Monique Petermann, responsable du pôle Conseil aux étudiants de la Haute École Arc Santé. Elle conseille aussi de continuer à faire du sport et voir ses amis pour conserver un équilibre personnel.

Monique Petermann : « Réviser en groupe améliore souvent l'efficacité du travail. »

[Ecouter le son](#)

Justement, dans les couloirs et en bibliothèque, de nombreux étudiants révisent entre amis. « Ça rend le moment convivial et un peu plus motivant », confie Yasmine, étudiante en mathématiques. À quelques tables de là, Ferdinand envie ses camarades qui ont anticipé cette période : « Ils ont l'air bien plus confiants et les révisions semblent plus faciles, alors que c'est un peu plus laborieux pour moi », avoue-t-il en gardant le sourire.

Jouer de la guitare, se fixer des objectifs, planifier des loisirs : les recettes des étudiants pour les révisions

[Ecouter le son](#)

« Il faut prioriser les tâches des plus importantes aux moins essentielles et se dire que même si le moins important n'est pas fait, on aura tout de même une note correcte », conseille Pierre, en formation d'architecture. « Et essayer de bien s'organiser, s'arrêter à 23h ou minuit pour être plus efficace le lendemain », complète-t-il avec sagesse. /jti