

Stress des partiels

Par **snm**, le **01/12/2014** à **22:07**

Bonjour ou bonsoir à tous,

Je lance une discussion non pas parce que j'ai une question à poser mais parce que je voulais me "confier". Je vous explique : je suis en première année et je suis redoublante je vais passer mes partiels dans une semaine et demi et je commence énormément à stresser parce que j'ai l'impression que je n'y arriverai jamais. Étant redoublante j'ai une pression en plus qui fait que je ne veux pas aller aux rattrapages et j'ai l'impression que je vais y aller. Je dois apprendre deux matières par coeur pour la semaine prochaine pour le jeudi. Je ne connais que 5 pages sur 30 pour institutions juridictionnelles et pareil pour institutions administratives. Et j'essaie d'apprendre mais au bout de 2h de révision j'ai l'impression que plus rien ne rentre..

Je suis totalement paniquée.

Par **Visiteur**, le **01/12/2014** à **22:44**

Salut.

Apprendre intégralement tout ton cours par coeur n'est sûrement pas la meilleure chose à faire déjà.

- 1) Prends notes de tes erreurs de l'an passé pour ne pas les refaire.
- 2) Fais toi des fiches par thèmes pour en retenir le maximum. Et non apprendre bêtement. Comment se sont passés tes TD aussi ? En général s'ils se passent bien, le reste suit...

Au partiel fais de ton mieux et dis-toi que ce qu'il faut pour rendre une bonne copie, c'est un dosage correct entre du cours et de la méthode. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais on est tous dans la même situation en ce moment.

Par **gregor2**, le **01/12/2014** à **23:17**

Bonsoir,

génial non ? Le stress absolu, impossible de dormir, l'impression d'être nul et de ne rien savoir. Je dis ça avec humour, évidemment c'est l'horreur mais ce qui est vraiment génial pour

le coup c'est le moment après les examens, après avoir tout donné on a envie de courir et se jeter dans les murs ;)

J'espère ne pas être le seul sinon je vais passer d'un coup pour un mec bizarre :p

Le plus important c'est de ne jamais laisser ce stress t'empêcher de te présenter aux examens.

Pour moi c'est normal d'être stressé, ça ne m'a pas empêché d'avoir un 17 à un oral. Je suis terriblement effrayé avant mais j'ai la chance d'être particulièrement détendu d'un coup quand j'arrive en face de l'examineur, alors que j'ai l'impression que pour certains c'est le contraire, ils sont plus confiant que moi avant mais une fois devant ils perdent leurs moyens, chacun son stress.

Bon une fois j'ai perdu mes moyens à l'oral, heureusement que je connaissais mon cours j'ai pu avoir un 12 mais franchement j'étais pas fier (en plus j'adorais la matière et je voulais "impressionner" ce prof en particulier, échec :p ...)

Par **gregor2**, le **01/12/2014 à 23:20**

[citation]Au partiel fais de ton mieux et dis-toi que ce qu'il faut pour rendre une bonne copie, c'est un dosage correct entre du cours et de la méthode. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais on est tous dans la même situation en ce moment.[/citation]

+1

Pour les écrits il ne faut pas se précipiter sur l'écriture. On souffle, on réfléchit, on tranche.

Il faut éviter d'écrire des choses approximatives voir fausses (facile à dire je sais bien, mais parfois on peut être assez bête pour écrire une chose qu'on sait fausse) et toujours exprimer clairement sa pensée.

On ne nous demande pas de révolutionner le droit pour le moment, on nous demande de rendre un travail carré.

Un petit lien :

<http://maitremo.fr/grand-o-tot-grand-o-rales/>

C'est un avocat qui tient un blog qui décrit son grand oral dans cet article. C'est assez génial (même si je ne suis pas ultra-grand-fan de ce type de blogs) et tu vas t'identifier assez vite et trembler en lisant.

Je maintiens, c'est idiot mais tu vas trembler, je suis prêt à prendre les paris [smile3]

[citation]Je dois apprendre deux matières par cœur pour la semaine prochaine pour le jeudi. Je ne connais que 5 pages sur 30 pour institutions juridictionnelles et pareil pour institutions administratives.[/citation]

Largement faisable, soixante pages dans les années qui viennent ça te semblera rien du tout. La charge de travail augmente un peu mais tu vas surtout prendre l'habitude.

Pour la petite histoire (vu qu'on est dans les confidences) avant ma rentrée en L1 j'avais lu plusieurs livres d'introduction en droit en faisant des fiches. J'étais assez paniqué parce que je n'avais RIEN retenu. Maintenant je dirai pas qu'il me suffit de lire quelque chose pour le retenir mais c'est clairement BEAUCOUP plus facile et je suis sûr que tout le monde le ressent.

Par **Thelara**, le **01/12/2014** à **23:51**

Je suis presque dans le meme cas et j'ai un grand probleme d'expression ce qui s'ajoute a tout ça.

Mes parents essayent de me confronter en disant que c'est normal, parce que le droit est difficile (mon pere est diplômé du droit aussi donc il me comprend parfaitement) c'est justement ce qui me stresse. Je n'ai pas envie de venir une histoire d'echec avec tout le support que j'ai.

Je ne sais meme pas comment travailler. J'ai commencé a trouver le systeme nul, je sais que je suis etrangere et puis je suis bulle en français donc je n'ai pas droit de dire ça mais je ne sais pas comment travailler. Personne n'explique rien, on va a l'amphi pour ecrire tous que le prof dit.

Et puis les TDs si on a de la chance ils explique nt le method mais personne n'explique pourquoi ce phenomens se produisent et comment, quels sont les effets etc. J'ai deja un diplome donc c'est n'est pas parce que je suis etrangere a etudier l'université.

Des fois je me demande pourquoi je fais ça et surtout pourquoi en France. Mais j'aime le droit et je veux etudier en France.

Mais au moins je suis parmi les gens qui travaillent mieux sous stresse surtout la nuit.

Par **gregor2**, le **01/12/2014** à **23:57**

[citation]Mais au moins je suis parmi les gens qui travaillent mieux sous stresse surtout la nuit.[/citation] Bizarrement moi aussi ... Je fonctionne au stress du "dernier moment" et du "dos au mur" ... C'est une qualité autant qu'un défaut. Bon je suis obligé de réviser aussi pendant l'année à l'université sinon ce serait impossible...

Par **HT13**, le **02/12/2014** à **09:36**

A l'inverse de toi gregor, je souffrai beaucoup du stress au lycée et je me plantais à certains

contrôles à cause de la pression ...

En revanche, depuis la fac, même pour les colles intermédiaires, le stress est "positif" et mes notes sont descendues jusqu'au 14 pas moins ...

(C'était la partie d'un message la plus inutile au monde je sais :P, c'est maintenant que ça devient plus intéressant ... ;))

Qu'est ce qu'il change véritablement entre le lycée et la fac pour que le stress total néfaste aux moyennes devienne un stress subsidiaire et bénéfique ?

Vous avez 4 heures :P Plan en 2 parties, 2 sous-parties

Par **Yn**, le **02/12/2014** à **09:50**

Lire, (re-re-re-)relire indéfiniment le cours ne sert à rien, c'est du temps perdu. Il faut absolument ficher le CM pour avoir une vision générale de la matière (les grands principes, les grandes limites, etc.).

Surtout, en L1, tu peux ficher "chronologiquement" la matière. En droit des personnes, tu peux tracer une ligne laquelle représente la vie de la personne. Le début représente la naissance, la fin la mort. Ensuite, il suffit de situer sur cette frise tous les événements rencontrés pendant le semestre (le statut de l'embryon et du fœtus, la naissance, l'incapacité des mineurs, l'état des personnes et ses nombreuses modifications, le respect de la vie privée, etc.)

En faisant cela, tu donnes un schéma général que ton cerveau va retenir très facilement. Ensuite, tu peux t'amuser à lire et relire ton cours : tu auras quelque chose pour te guider. Ton cerveau va classer automatiquement les choses lues dans la trame, et là tu vas vraiment apprendre.

Sinon, tenter de lire un CM sans filet, c'est impossible et surtout inutile : quasiment personne ne peut lire du droit, établir la trame générale dans sa tête, placer toutes les connaissances sur cette trame et s'en souvenir. Ça demande un niveau d'abstraction intellectuel extrêmement élevé, je n'ai jamais rencontré quelqu'un capable de faire ça en droit.

Voilà pourquoi il faut ficher, résumer le cours.

Par **Muppet Show**, le **02/12/2014** à **10:29**

bonjour,

je suis d'accord avec Yn, il est impossible de lire un cours sans avoir une trame. C'est comme aller en vacance sans GPS ni carte routière. c'est pour cela que faire le plan du cours et l'apprendre est une bonne chose. En général, si les titres sont bien exprimés, le plan pourra servir de fiche super-synthétisée! En apprenant le plan, le cours vous sera plus

compréhensible donc plus facile à apprendre. Il vous suffira de relire le plan avant les examens (quelques heures avant, le moment où on ne sait plus rien et qu'on pense qu'on est des ignorants ^^) pour que toutes vos connaissances refassent surface.

Par **gregor2**, le **02/12/2014** à **11:32**

Dans le même esprit, dès qu'il est possible de faire des schémas il faut en faire. Perso j'en fais tous le temps et pour tout (principes qui se divisent, issues possibles etc ...).

(même quand je révise "à la va vite").

Par **Yn**, le **02/12/2014** à **12:02**

Il faut évidemment faire des schémas et des tableaux. C'est tout bête, mais les étudiants n'y pensent pas spontanément.

Je passe mon temps à faire ça en TD, j'ai quasiment l'impression d'apporter la lumière juste parce que je présente la matière différemment. Je dis [s]exactement[/s] la même chose que l'enseignant, sauf que je présente ça sous forme de schéma, de tableau et surtout de frise chronologique.

Cela marche parfaitement dans toutes les matières que j'enseigne... Je suis pratiquement convaincu que cela peut s'appliquer à toutes les matières en droit.

Par **snm**, le **02/12/2014** à **13:12**

Bonjour à tous,

Alors pour répondre ezoah, mes td s se sont plutôt bien passés. Les deux matières que j'ai à réviser ce sont des petites matières qui n'ont pas de td. Bizarrement les td me stressent moins parce que je n'apprends pas le cours par coeur, j'apprends uniquement ce qui va me servir et la méthodologie. Ce qui me stresse ce sont les deux petites matières à apprendre par coeur parce que pendant l'examen c'est juste des questions de cours qu'on aura. J'ai l'impression que jamais je n'arriverai à apprendre 60 pages en une semaine. Et oui moi aussi je suis comme ça j'apprends sous la pression mais malheureusement je m'y prends toujours trop tard. et c'est vrai qu'après les examens ça fait un bien fou, on se sent libérés ;)

Par **Yn**, le **02/12/2014** à **14:54**

[citation]je. Et oui moi aussi je suis comme ça j'apprends sous la pression mais malheureusement je m'y prends toujours trop tard[/citation]

Sans vouloir paraître désagréable et chercher à donner des leçons, c'est la pire des façons de

procéder. Surtout, cela traduit un manque de maturité.

Être mature dans son travail implique de s'organiser et de faire les choses en temps et en heure. Surtout, travailler uniquement sous la pression traduit quelque chose de beaucoup plus inquiétant : ne pas être capable d'évaluer l'importance des échéances.

Je prends un exemple simple : au niveau du discours, tous les étudiants, surtout les plus jeunes en L1 et L2, disent avoir conscience de l'importance des examens. Or, combien prennent la peine de travailler tous les jours pour maximiser leur chance ? Très peu.

Tout le problème est là : ne pas faire ce travail prouve que finalement l'étudiant n'en a pas grand-chose à faire. On peut tenir tous les discours du monde, les faits sont là. Bref, pour nommer les choses autrement, c'est un manque de maturité.

Certes, on est toujours bousculé par des imprévus, c'est notre lot quotidien à tous. Mais tout le monde à son point de rupture : on peut travailler sous la pression, il faut savoir le faire, c'est quasiment indispensable en droit.

Être prévoyant permet cependant d'anticiper cette rupture et toujours s'accorder une marge ou une zone tampon pour parer à l'imprévu. Prendre cette habitude est selon moi une bonne chose car, à l'inverse, c'est augmenter les chances de rupture. Pour beaucoup, cette rupture arrive à l'université, l'étudiant va se planter à ses examens.

Mais pour d'autres, et c'est là le plus dramatique, elle arrive dans le monde professionnel et là, ça ne pardonne pas... Une fois la réputation faite, il est très difficile de faire changer les gens d'avis.

Par **snm**, le **02/12/2014** à **18:05**

Yn, je suis totalement d'accord avec vous. J'ai compris cette année que laisser les choses au dernier moment nous fait forcément rater nos examens. Pour les TD je m'y suis prise à l'avance, je les ai bossés et ça a payé, j'ai eu des bonnes notes. Les choses qui m'inquiètent ce sont les matières à apprendre par cœur. Ça va paraître étrange pour une étudiante en droit, mais je n'aime pas apprendre les cours par cœur, je préfère les matières où il y a une réflexion à avoir une méthodologie à appliquer, c'est clairement plus intéressant pour moi.

J'ai vraiment la pression ces temps-ci parce que je mets en question mes choix d'orientation. Je me demande si j'ai bien fait d'aller en droit et ça m'énerve de me demander ça parce que ça fait un an que j'y suis maintenant. De plus, la seule chose qui me motive c'est de me dire que j'aimerai aller à la fin de ma L2 à la Sorbonne faire le programme CELSA (communication) mais là encore j'ai beaucoup de pression parce que je me dis pour y arriver il faut que je les fasse ces deux années de droit, il faut que je les réussisse et c'est déjà mal parti, je veux pas perdre une année de plus. En plus de ça je me dis que je m'arriverai peut-être pas à entrer à la Sorbonne et si j'y arrive est-ce que ça va me plaire ou est-ce que j'en aurai "marre" comme en droit même si j'aime plutôt bien le droit. Désolée je me suis un peu "écartée" du sujet ;)

Par **Thelara**, le **02/12/2014** à **22:47**

C'est normal de se demander, si on a fait le bon choix surtout apres une année perdue...

"J'aime le droit, je l'ai choisi j'avais mes motivations, maintenant c'est difficile je n'y arrive pas. Donc j'aime le droit moins qu'avant." C'est qu'on n'aime pas ce n'est pas le droit mais c'est l'echec la difficulté(... devoirs...devoirs...dissertes...devoirs.. etc)