

## Physique-chimie

### ► Gérer un blocage pendant l'épreuve

Cette fiche analyse l'attitude à adopter en cas de blocage pendant une épreuve. Il s'agit d'une liste de conseils pour essayer de se sortir de l'impasse dans un moment aussi critique.

#### **Ce qui doit attirer votre attention :**

Le plus difficile est de ne pas perdre son sang-froid et par là-même ses capacités de raisonnement. Facile à dire mais pas toujours facile à faire. C'est pourtant le seul moyen d'éviter la catastrophe.

- La première chose à faire est, bien sûr, de **lire attentivement l'énoncé** de tous les exercices de l'épreuve. Il faut absolument se forcer à lire au moins une fois dans son intégralité tout le sujet. Bien souvent plusieurs lectures sont nécessaires, il ne s'agit pas du tout d'une perte de temps, bien au contraire. Bien s'imprégner du sujet est une étape déterminante dans la réussite de l'épreuve.

Face à une question à laquelle vous ne savez pas répondre, ne vous découragez pas ! Il ne faut pas confondre blocage avec temps de réflexion. Ce dernier est nécessaire et normal à la résolution de tout exercice.

- Essayez de vous **remémorer** votre **fiche de synthèse** sur le sujet. Au besoin ré-écrivez-la partiellement sur un brouillon.
- **Relisez** la question et celles qui précèdent ainsi que les résultats déjà obtenus, ils permettent souvent de faire avancer la situation.
- Essayez de vous **remémorer les cours** auxquels vous avez assisté sur le sujet, un détail peut suffire à tout débloquer (par exemple le souvenir de la question d'un élève en classe).
- Tachez d'identifier quelles **compétences** l'auteur de l'exercice semble vouloir évaluer. S'agit-il d'une simple question de cours (dans ce cas seul un effort de mémoire vous sera utile) ou d'une démonstration avec raisonnement à l'appui ? (dans ce cas rassemblez toutes les hypothèses et voyez ce que vous pouvez en faire)

## Physique-chimie

- Demandez-vous s'il est utile ou non de passer encore un peu de temps à réfléchir ou si vous êtes certain de ne pas trouver la réponse, dans ce dernier cas n'attendez pas et passez aux questions suivantes.
- Si votre pouls s'accélère, si vous sentez votre cœur battre fort, si le creux de vos mains devient moite, c'est que vous êtes en train de céder à la panique. Afin de ne pas laisser votre cas s'aggraver, essayez de **prendre du recul**. Cessez toute activité une minute ou deux, regardez par la fenêtre pour penser à autre chose pendant un court instant. Faites le vide pour repartir sur de bonnes bases. Respirez doucement et profondément pour vous calmer, buvez un peu d'eau, mangez une barre de céréales, passez-vous un peu d'eau sur le visage, etc.
- Lorsque vous reprenez l'exercice, motivez-vous, essayez de **repartir du début** en changeant de brouillon et en tenant compte le moins possible de ce que vous aviez déjà fait.
- Si malgré tout vous bloquez à nouveau, changez d'exercice. Vous reviendrez sur celui-là en fin d'épreuve s'il vous reste du temps.
- En cas de **trou de mémoire**, la seule chose à faire est de prendre une pause et surtout de dédramatiser. Sachez quand même que ces troubles restent très rares.

### Conclusion :

Vous l'aurez compris, l'essentiel est de savoir prendre du recul pour ne pas céder à la panique. Il faut agir posément de façon réfléchie et si les révisions ont été menées correctement, un blocage reste tout à fait gérable.

### Les pièges à éviter :

Le piège, ou plutôt le risque, est de faire durer ce blocage jusqu'à la fin de l'épreuve sans réagir. Il faut un gros effort pour faire cette prise de conscience à un moment aussi crucial.

### Autres fiches sur le même thème :

- Présenter et rédiger une copie
- Aborder un exercice