



PETIT GUIDE DE SURVIE À UNE FIN DE SESSION



Voici les ingrédients nécessaires pour arriver à traverser cette période exigeante sans y perdre son sourire. 😊

#1. Il faut que tu t'organises

Une bonne planification réduit le stress et te permet d'être efficace. C'est motivant!
Deux bons outils pour t'aider :

Planificateur de fin de session (disponible au local B.A.R.)

- ✓ Écris-y tes différentes évaluations et remises de travaux.
- ✓ Prévois tout de suite des blocs de travail scolaire :
 - Pour tes examens -> 3 à 4 blocs par matière.
 - Pour les gros travaux -> découpe-les en petites parties et inscris-les à ton planificateur (ex. : Écrire l'introduction).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEPTEMBRE							
OCTOBRE							
NOVEMBRE							

- ! Astuce : Si l'horaire te semble chargé, fais tout de suite une demande de réduction de ton temps de travail rémunéré à ton employeur.

Planificateur hebdomadaire (disponible au local B.A.R.)

- ✓ Le weekend, fais ta liste de tâches précises à accomplir dans la semaine à venir et estime le temps requis pour chacune. Situe-les ensuite dans tes blocs de travail scolaire.
 - ✓ Attention de placer tes blocs de travail aux heures où tu te sais plus efficace.
 - ✓ Inscris à l'horaire 2 ou 3 moments pour faire des activités plaisantes et te changer les idées.
- ! Astuce : Commence dès maintenant -> prendre de l'avance te donne une marge de manœuvre pour les imprévus.

#2. Donne-toi des conditions gagnantes

- ✓ Choisis un environnement qui contribue à ta concentration -> le Cégep est ouvert le soir, tu peux réserver un local pour étudier (en ligne sur le site du BAR).
- ✓ Pendant tes blocs d'étude : **Ferme ton cell!!**
- ✓ Prends une courte pause après chaque heure de travail et varie les sujets après 2-3 heures.
- ✓ Assiste activement à tous tes cours jusqu'à la fin. C'est de l'étude en moins!

#3. Prends soin de toi!

De ton corps...

Il faut évacuer cette énergie mobilisée par le stress, autrement elle t'amène à ruminer...



- ✓ **Bouge!!** Une simple marche fait un bien immense.
- ✓ **Alimente-toi sainement...**
 - Repas léger et nutritif -> Tu veux donner de l'énergie à ton cerveau et non à ton estomac!
 - Des collations santé : légumes, fruits, noix, fromage... Ça fait une différence sur ta capacité d'attention.
- ✓ **Dors 6 à 8 heures par nuit.**
 - Ton cerveau a besoin de ce temps pour faire du classement dans ta mémoire! Un cerveau fatigué peut difficilement apprendre ou se souvenir.

De ton cœur...

Tu dois te réserver des moments plaisants avec des gens qui te veulent du bien.

Autrement, c'est la motivation et l'humeur qui en prend un coup!

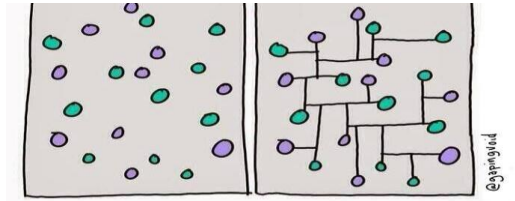
- ✓ Chaque semaine, prévois à l'horaire 2- 3 moments pour faire des activités plaisantes et te changer les idées. En étant bien structuré et en ayant fait le travail planifié, tu pourras profiter de ces moments pleinement, la tête libre de soucis.
- ✓ Offre-toi des récompenses pour t'encourager pendant et après l'effort.

De ta tête...

- ✓ **Parle-toi un peu!**
 - Tu vau beaucoup plus qu'un cours de cégep!
 - Tendance à te faire des scénarios catastrophiques? Arrête-toi et demande-toi si ce que tu anticipes a vraiment 100% de chances de se concrétiser... Et puis, est-ce si dramatique?
 - Évalue un plan B, C, etc. Même si tu ne les appliques pas, ils te permettront de te libérer la tête de ces préoccupations.
- ✓ **Respirrrre**
 - Le stress amène à mal respirer... Pratique une méthode de respiration abdominale : inspire lentement, au maximum tout en gonflant l'abdomen, et retient l'air quelques secondes. Expire ensuite lentement, au maximum -> Ça stimule la partie du système nerveux qui permet la détente... À faire avant, pendant un examen, ou à tout moment où tu sens la pression montée!
 - Pratique la respiration consciente... en plus de provoquer une détente incroyable, elle t'exerce à focaliser ton attention sur le moment présent et à ne pas partir dans tes préoccupations. Très efficace pour rester concentrer sur tes tâches.

Pour en savoir plus, visite le module web BAR « Gérer mon stress/Équilibrer ma vie ».





#4. Applique une méthode d'étude efficace

- ✓ **SQL4R** – À effectuer dans tes blocs d'étude de manière progressive.
 - **Survol** -> réchauffe ton esprit en lisant les grands titres.
 - **Questionne** -> transforme les titres et sous-titres en questions et tente d'y répondre.
 - **Lis** -> pour approfondir ta compréhension ou valider tes réponses
 - **Récite** -> à voix haute ou mieux à quelqu'un!
 - **Restructure** -> image, schématise en carte/tableau/ligne du temps...
 - **Résume** -> les concepts complexes en quelques phrases et dans tes mots.
 - **Révisé** -> seul ou mieux en petit groupe!

- ✓ **Carte conceptuelle** – Puissant outil pour apprendre en profondeur. De plus, les cartes deviennent d'excellents résumés en vue des épreuves terminales de cours. **Vois la méthode au local BAR ou sur le web!**



- ✓ **Groupe d'étude** – Parce que plusieurs têtes valent mieux qu'une!
 - Des études démontrent que la meilleure façon de mémoriser est d'expliquer les notions à autrui en le regardant dans les yeux!
 - **Le local BAR est parfaitement adapté pour ça!**
 - **Tu peux aussi réserver un local en soirée en ligne sur le site du BAR.**

#5. Utilise toute l'aide disponible!

Savoir demander de l'aide, c'est un signe de force et non de faiblesse! C'est faire preuve d'une belle maturité, car après tout, ta réussite n'est pas une compétition. Tous les intervenants du collège ont ta réussite à cœur. Utilise-les!



- ✓ **Tes profs** -> Pour clarifier tes questions et valider ta compréhension, et comme guide quant à ta méthode de travail.
- ✓ **Ton API** -> Pour regarder ton cheminement et t'aider à établir tes priorités en cas de difficultés.
- ✓ **Ta Barmaid** -> Pour évaluer ton efficacité dans ton métier d'étudiant et te suggérer des outils pour te rendre plus efficace.
- ✓ **Tes collègues** -> Pour des explications et du soutien tant scolaire que personnel.
- ✓ **Ta bibliothécaire** -> Pour la recherche et les citations documentaires dans tes travaux.
- ✓ **Tes répondantes SAIDE, la psychologue, l'aide financière** -> Pour du soutien lié à des difficultés particulières.

La fin de session...je n'y arrive plus. Par quoi commencer?

Tu te sens débordé, voire dépassé par les échéances qui approchent?
Tu as accumulé beaucoup, beaucoup de retard?



En cas d'urgence, voici quelques trucs qui t'aideront à mieux te tirer d'affaire:

- Prends le temps de te calmer un peu et de te faire un bon plan de match par écrit;
- Tiens compte de la pondération de chaque tâche par rapport au temps que tu leur accordes (ex.: devoir qui requiert beaucoup de temps et qui vaut seulement 3 points);
- Tente de répartir du temps d'étude pour chaque cours plutôt que d'approfondir la matière d'un cours et d'en négliger un autre totalement;
- Fixe-toi un temps limite pour chaque cours. Débute par un survol, puis concentre ton énergie sur la matière incomprise et importante. Utilise tes notes de cours pour orienter ton étude sur ce qui a été vu en classe;
- Laisse tomber tout ce qui ne te pénalisera pas;
- Ne t'exige pas de produire la même qualité que si tu avais tout ton temps. Tente plutôt de terminer la tâche à effectuer;
- Assure-toi de ne pas trop couper dans ton sommeil et ton alimentation (attention aux boissons énergisantes et cafés qui surexcitent, mais n'aident pas ta mémoire!);
- Éloigne-toi des personnes qui te démotivent et va plutôt vers celles qui te motivent et te soutiennent (ta famille, tes pairs, tes profs, tes bons amis). N'hésite pas à demander leur appui;
- Sache reconnaître si tu as besoin d'aide. C'est faire preuve d'une grande force!
- Au besoin, consulte ton API (aide pédagogique individuelle). Dans certains cas, il peut être sage de revoir ton cheminement et de réorienter tes objectifs.

« Dans la vie, tu as deux choix le matin: soit tu te recouches pour poursuivre ton rêve, soit tu te lèves pour le réaliser! »

Auteur inconnu

Tiens bon !

