



*Réussir tes examens...
Tactiques pour que ça clic!*

Qu'ai-je à faire?

- ↪ Exploration pour un prochain cours
- ↪ Participation pendant le cours
- ↪ Lecture et étude suivant le cours
- ↪ Préparation d'examen
- ↪ Passation de l'examen

Exploration pour un prochain cours

Le prof prépare son cours... toi aussi!

- ✓ Lis le plan de cours pour connaître le contenu du cours à venir
- ✓ Fais des lectures préparatoires au cours



Un des trucs les plus efficaces!

Quand lire?

- Idéalement la veille du cours (les infos auront ainsi eu le temps de s'organiser déjà dans ton cerveau!)

Quoi lire?

- Lis au moins le résumé du chapitre, regarde les différentes images, les tableaux ou les schémas, tes notes du cours précédent...

- ✓ Prépare ton matériel : feuilles de cartables, cahiers de notes, crayons de couleur, document audiovisuel du cours, etc.
- ✓ Arrive reposé au cours et mange sainement (apporte-toi une collation santé). Être attentif et concentré requiert beaucoup d'énergie!

Participation pendant le cours

Sois présent de corps, mais aussi d'esprit!



Le fait de porter attention en classe et de prendre des notes représente 50% de ton étude!!!

- ✓ **Élimine les distractions :**
 - ✚ Demande de fermer portes, fenêtre ou stores si possible.
 - ✚ Ferme le cellulaire, le téléavertisseur.
- ✓ **Dans la lune ?**
 - ✚ Prends des notes et demande-toi ce que le prof vient tout juste d'expliquer.
 - ✚ Choisis une place stratégique (devant la classe, au centre, loin de la fenêtre)

Action!

- Pose des questions afin de valider ta compréhension.
- Participe! Ça te gardera dans le coup.

Notes!

- Écrire les éléments clés de ce qui est dit t'aide à mémoriser la matière et à garder ta concentration.



L'insécurité nous amène souvent à écrire le plus de texte possible de peur d'avoir manqué quelque chose... résultat : un tas d'informations très difficiles à décortiquer!



Format des notes

- ✓ Note la date, le cours et le sujet ou chapitre abordé.
- ✓ Aie le matériel nécessaire.
- ✓ Réserve-toi une marge pour notes tes questions, faire des ajouts ou des précisions.



Quoi noter?

- ✓ Porte attention et note uniquement ce qui est important.
 - ✚ L'attention mise sur l'élaboration de phrases complexes empêche d'écouter.
- ✓ Abrège, organise et schématise
 - ✚ Utilise des symboles, des abréviations pour les mots récurrents (ex : φ = cellule).
 - ✚ N'écris que les mots-clés, utilise des flèches, numérote les étapes.
- ✓ Prends tes notes toujours de la même façon.
 - ✚ Hiérarchise : idées principales, secondaires, particularités.
 - ✚ Je te suggère la méthode Cornell.



Et après? Complète et organise!

- ✓ Révise les notes que tu as, ajoute des précisions et clarifie certaines informations au besoin.
- ✓ Mets de la couleur pour distinguer, souligner certains éléments plus importants.
- ✓ Compare tes notes avec un ou une collègue pour ne rien oublier.



Cette étape est très importante pour optimiser ta mémorisation. Elle devrait être faite le jour même, te permettant ainsi de répéter la matière, de mieux l'organiser, afin de stocker l'information pendant ton sommeil.

Lecture et étude suivant le cours

Prérequis : lieu calme (pas de télé ou de cell. !), agréable et éclairé.

- ✓ Matériel : notes, livres, crayons, papier brouillon.
- ✓ Tableau d'affichage pour visualiser les mots difficiles à retenir.
- ✓ Tu dois prévoir chaque semaine des plages dans ton horaire pour la lecture/étude des chapitres parcourus et des objectifs à répondre.

Lecture efficace

- Repère les titres et les sous-titres et transforment-les en questions?
- Fais une pause après la lecture d'une section et pose-toi des questions. Qu'ai-je compris? Que répondrai-je répondre à la question?
- Identifie les idées principales et secondaires, puis schématise-les par écrit au besoin.
- Révise la lecture : résume le chapitre et les idées du texte dans tes mots en répondant grandes questions ciblées.
- Fais des liens entre tes lectures et tes notes de cours.

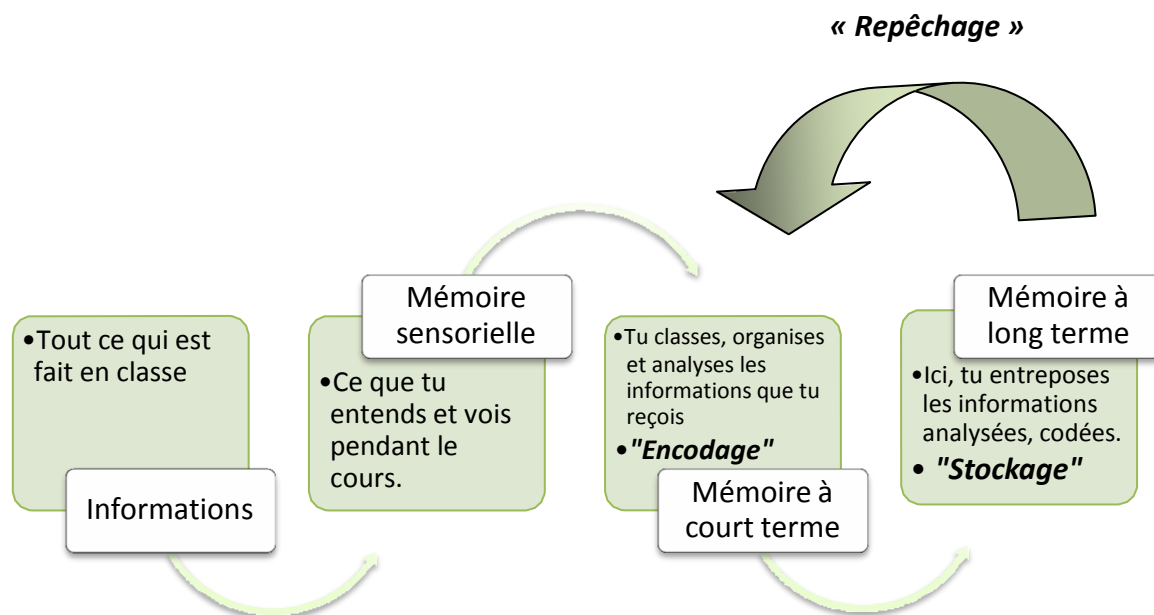


Étude efficace

La mémoire... comment ça fonctionne?

Toute l'information que tu reçois voyage à travers 3 sortes de mémoire :

- ✓ **La mémoire sensorielle** : Elle fait appel à tes 5 sens, **enregistrant** les informations brutes et sélectionnant celles qui sont pertinentes à analyser.
- ✓ **La mémoire à court terme (de travail)** : Elle te permet de réfléchir en classe, **analysant et organisant** les informations que tu reçois. Limitée à environ 7 items à la fois et efficace sur une très courte période (maximum 1 minute).
- ✓ **La mémoire à long terme (de référence)** : C'est l'entrepôt des informations que tu as choisi de conserver. Tu piges dans cette mémoire qui préserve les informations pour une longue période de temps (quelques heures à plusieurs années).



Comment éviter que la mémoire oublie?

Répétition	Organisation	Repêchage
<ul style="list-style-type: none"> • Ce n'est pas la durée mais la fréquence de répétition qui t'aidera. • Révise le plus tôt possible après le cours, le jour même (pour dormir là-dessus et mieux stocker l'information) • Mets bien en vu les mots difficiles à retenir (tableau, frigo, miroir...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regroupe l'information (en complétant tes notes par exemple) • Fait des liens, schématise, résume (en créant des cartes conceptuelles, des tableaux) 	<ul style="list-style-type: none"> • En répondant aux objectifs: • Dessine des tableaux et schémas (cartes conceptuelles) - Visuel • Récite la matière à voix haute, explique un concept à un collègue- Auditif • Associe les informations à des mouvements.



N'oublie pas de prendre des pauses de 5-10 minutes suivant chaque heure d'étude. Une petite marche fait des merveilles !

Méthode d'étude SQL3R

Survol	Survole tes notes de cours ou ton chapitre	Relis les titres des sections, les images et les résumés de ton manuel.
Questionner	Questionne ce que tu dois comprendre	Lis les titres et sous-titres des chapitres et transforme-les en questions, pose-toi des questions sur ce qui est important (ce sur quoi le prof a insisté).
Lire	Lis les textes et tes notes de cours	Lis les textes au complet en cherchant à répondre aux questionnements précisés.
Restructurer	Pour chaque grand concept à étudier	Classer les mots clés en tableau, les associer en carte conceptuelle en exprimant les liens, les distribuer sur une ligne du temps, etc.
Réciter	Dis à voix haute les réponses, reschématise-les	Reformule les réponses dans tes propres mots, explique les concepts à un collègue, fais un schéma sous forme de carte.
Réviser	Refais les étapes précédentes	Fais les tests formatifs. Reprends rapidement les étapes précédentes surtout pour les éléments complexes ou incertains.



La mémoire étant une faculté qui oublie, prévois au moins 3-4 blocs d'étude pour maximiser le pourcentage de rétention et inscris-les à ton agenda. Découpe ensuite les tâches dans chaque bloc.

- ✓ Dans les 24 heures suivant le cours
- ✓ 1 semaine plus tard
- ✓ Dans les 2 semaines précédant l'examen.

Préparation d'examens

L'étude pour l'examen, ça débute en classe...et ça se poursuit chez toi!

- ✓ Note les dates d'examen dans ton agenda dès que tu le peux.
- ✓ Prévois 3-4 périodes d'études de 2 heures dès le début du mois avant l'examen.
- ✓ Tente de respecter ton horaire d'étude et récompense-toi lorsque tu y parviens (ça motive)!
- ✓ Prends des pauses de 5-10 minutes chaque heure d'étude.
- ✓ Donne-toi des conditions gagnantes (pas de télé, bonne alimentation, environnement d'étude stimulant).
- ✓ Organise un groupe d'étude : donne rendez-vous virtuellement (salon de clavardage) ou en présence (B.A.R., soirées d'étude) à quelques collègues. Expliquez-vous et discutez des concepts les plus ardues.
- ✓ Utilise ton prof! Pose tes questions, valide ta compréhension.
- ✓ Fais les tests formatifs.

Exemple d'horaire d'étude		
Étude #1	24-48 heures suivant le cours	Réviser et compléter tes notes, lecture, répondre aux objectifs pertinents à l'aide des notes/manuel.
Étude #2	Environ 1 semaine après le cours	Résumer la matière, schématiser, mettre en tableau. Tente de répondre aux grandes questions sans outils. Corrige-toi et révise les éléments incompris.
Étude #3-4	14jrs et moins avant l'examen	Réviser en groupe ou seul. Fais les questions de fin de chapitres, les exercices, les tests formatifs. Pour un thème, écris tout ce dont tu te souviens sur une page blanche. Compare avec tes notes et ce que tu dois comprendre.

*En tout temps, n'oublie pas de noter tes questions et pose-les!
Rappelle-toi que ton prof est là pour t'aider.*

Passation de l'examen

Es-tu prêt?

- ✓ Petit test pour savoir si tu es prêt : es-tu capable d'expliquer la matière à un ou une collègue ? Si oui, tu dois être prêt!

A quoi faut-il faire attention?

- ✓ Pour aller chercher le meilleur résultat possible, il importe que tu utilises des méthodes pour gérer ton temps et répondre efficacement aux questions.
- ✓ La gestion du stress est un élément primordial, trop de stress peut nuire à ta performance.

✗ *À ÉVITER avant un examen*

- Manquer un autre cours pour étudier.
- Étudier pendant un autre cours.
- Faire des activités physiques ou intellectuelles intenses.
- Réviser tes notes les minutes avant l'examen.
- Passer une nuit blanche à étudier.
- Discuter de l'examen avec des collègues quelques minutes avant le début de l'examen.



IMPORTANT avant un examen

- ✓ Étudie bien les semaines précédentes : planifie!
- ✓ Clarifie tes interrogations par rapport à l'examen.
- ✓ Dors au moins 6-8 heures par nuit et alimente-toi bien.
- ✓ Arrive 15 minutes à l'avance au cours.
- ✓ Fais le vide des pensées non liées à l'examen.
- ✓ Prends un repos d'étude au moins 2 heures avant.
- ✓ Respire profondément.



Bien gérer ton STRESS

Qu'est-ce que le stress?

Il s'agit d'une réponse normale de ton corps pour faire face à une situation menaçante. Le stress fait partie intégrante de ta vie quotidienne. C'est à la fois un élément nuisible et positif pour ta réussite scolaire. **Ce qui est anormal**, c'est de ne pas en ressentir ou encore d'en ressentir trop. Le stress ne doit pas égaler détresse!

Le stress te permet de stimuler tes ressources intellectuelles lorsqu'il n'affecte pas tes émotions. Tu dois donc apprendre à contrôler ton niveau de stress dans la zone optimale!



Diminuer le stress aux examens

- ✓ **Commence à étudier dès le 1^{er} cours.** Répartis ton étude sur une longue période permet de mieux assimiler la matière (meilleur stockage dans la mémoire à long terme). **Plus souvent, moins longtemps !**
- ✓ **Prends des notes en classe** (sur la matière à examen).
- ✓ **Utilise tout le temps qui t'est alloué à l'examen.** Lis bien les questions et révise avant de remettre ta copie.
- ✓ **Si tu as des interrogations,** n'hésite pas à en discuter avec ton professeur avant l'examen.
- ✓ **Si tu sens que tu paniques à l'examen,** fais une pause, fermes les yeux et pense à un souvenir apaisant ou drôle. Prends 3 respirations profondes (grosse bedaine!) avant de revenir à la question.

Le secret : soit organisé et assidu. Rien ne sert de courir, il faut partir à point !



Diminuer le stress de la fin de session

- ✓ **Planifie plusieurs semaines à l'avance** ton étude et la rédaction de tes travaux. Utilise ton agenda pour te faire un horaire d'examens et de remises de travaux.
- ✓ **Établis des priorités** : quels examens ou travaux nécessitent d'être faits en premier ?
- ✓ **Divise tes travaux** en plusieurs parties et commence à rédiger plusieurs semaines avant la remise. Cela permet d'épurer le « rush » de fin de session.
- ✓ **Accorde-toi de courtes pauses**. Fais des exercices de relaxation, de courtes périodes d'activités physiques (l'exercice est excellent pour libérer les tensions dues au stress).
- ✓ **Tu te sens toujours stressé même après l'examen ?** Arrête-toi et demande-toi en quoi ce stress t'est utile... Ce qui est fait est fait, ce stress ne fait que t'épuiser. Tu mérites sûrement à ce point de te détendre un peu !
- ✓ N'hésite pas à **consulter une personne ressource** pour t'aider à développer des stratégies de gestion du stress si celui-ci semble t'empêcher de progresser (psychologue, API, B.A.R., ZenÉtudes, etc.)
- ✓ **Un bon site** : www.lestresshumain.ca

N'oublie pas qu'un examen sert avant tout à identifier tes incompréhensions... tu étudies d'abord et surtout pour être compétent dans ta profession, pas pour une note !

Alors, fais de ton mieux et fais-toi confiance! 😊



PERFORMER à l'examen

La gestion du temps est un élément clé de la performance à un examen, te permettant de ne pas faire d'oubli et de diminuer le stress.

Méthode en 4 étapes :

1. Écoute les consignes

- ✓ Certaines corrections ou précisions verbales peuvent être très importantes. Tente de retenir ton envie de débiter trop rapidement.

2. Fais un survol de l'examen

- ✓ Regarde les types de questions, leur nombre et leur pondération. Cela t'aidera à mieux gérer ton temps.

3. Réponds aux questions

A. Lis toutes les questions et réponds immédiatement à celles dont tu connais la réponse de manière certaine. Ne t'attarde pas aux questions pour lesquelles la réponse ne t'apparaît pas clairement.

B. Relis les questions qui restent et réponds à celles pour lesquelles tu as une partie de la réponse.

Avoir mis sur papier tout ce dont tu te souviens pourra t'aider à trouver des éléments de réponse aux questions plus difficiles.

C. Les questions qui te bloquent complètement devraient être répondues en dernier.

Procède de manière logique en choisissant celles pour lesquelles tu penses avoir une piste ou celles valant plus de points. S'il s'agit de question de type association, vrai ou faux ou choix multiples, à la limite, prends au moins une chance au hasard !

4. Révise

- ✓ Ne révise que s'il te reste du temps.
- ✓ Réviser veut dire :
 - ✚ Corriger tes fautes de français ou de syntaxe.
 - ✚ Compléter les réponses que tu juges incomplètes.
 - ✚ Attention de ne pas modifier de réponse à la condition d'être absolument convaincu qu'elle était fautive. Tu ne dois pas recommencer ton examen !



Attention aux pièges!

✓ As-tu bien lu les questions?

En voulant être certain d'écrire rapidement tout ce que l'on sait, on ne prend pas souvent le temps de bien saisir ce qui est demandé. Résultat : propos intéressants, mais qui trop souvent ne répond pas à la question !

Truc : Dans un premier temps, utilise un marqueur ou souligne les pronoms interrogatifs (où, quand, comment, etc.) et les mots clés de la question. Si la question est plus élaborée, relis là ensuite au moins une deuxième fois en réfléchissant à ce que l'on te demande vraiment. Attention à la signification des verbes retrouvés dans les questions à développement (voir tableau 5.2 pages 84-85, manuel «*Pour Réussir*», 6^{ième} édition, Bernard Dionne).

✓ À quel genre de réponse s'attend-on?

- ✚ Court développement : Ici, tu devrais identifier la réponse, souvent un mot ou une courte phrase, presque instantanément. Si ce n'est pas le cas, utilise le reste de l'examen pour t'en inspirer.
- ✚ Choix multiples : Attention aux pièges ! Considère tous les éléments clés inscrits dans les affirmations et fais attention aux nuances (ne pas, toujours, jamais, etc.). Procède par élimination, faire le bon choix sera 1 chance sur 2 ou 3 réponses plutôt que sur 5.
- ✚ Questions à développement : Ici, c'est la structure de la réponse qui importe. Pour éviter de te perdre dans de longs détails, écris en marge un plan de ta réponse (éléments clés à couvrir) et l'ordre dans lequel ils doivent apparaître dans tes explications. Attention à la syntaxe, relis-toi ensuite pour t'assurer que tes explications sont claires, complètes, sans ambiguïté, et qu'elles correspondent à ce qu'on te demande avant d'envisager de les expliquer. Ton professeur ne devrait pas avoir à se demander ce que tu voulais dire par...

Maintenant, reste à appliquer le tout et bon cours!

C'est tellement l'un de réussir...☺