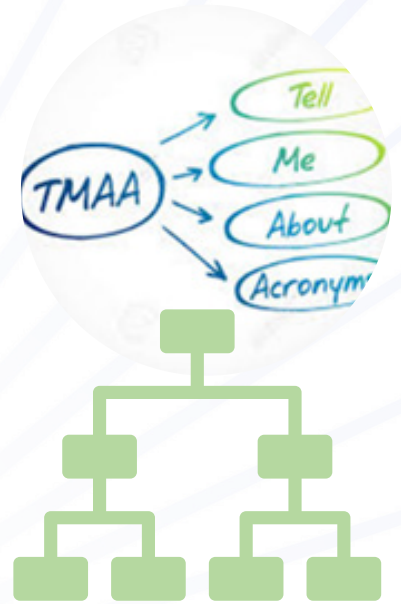


# Des stratégies pour réussir ses examens

## Une présentation du BAR

### Pour favoriser la mémorisation:

- Révise les notions dans les 24 heures suivant ton cours pour compléter tes notes, résumer les notions importantes, répondre aux objectifs du cours ou du manuel.
- Répète l'information, mais aussi analyse-la, fais **des tableaux, des schémas**.
- Regroupe les informations pour t'aider, notamment en créant **des acronymes**.
- Trouve **des exemples concrets**.
- Apprends les notions en partant du plus général vers le plus particulier.
- **Détends-toi** avant d'étudier en faisant du sport ou du yoga.



### L'étude avant un examen

- Commence ton étude au moins **1 semaine avant l'examen**.
- Planifie des **périodes d'étude de maximum 2h** par matière. Pourquoi ne pas utiliser la **technique Pomodoro** (à chaque 25 minutes d'étude, 5 minutes de pause)?
- **Révise la veille** de l'examen, question de te rafraîchir la mémoire.

### Voici la technique d'étude SQL3R:

- **Survole** tes notes et ton manuel. Relis les titres et sous-titres, les introductions, les conclusions, les résumés et revois les images de ton manuel.
- **Questionne** ce que tu dois comprendre. Pose-toi des questions sur les éléments qui semblent importants pour le-la prof, par exemple à partir des titres et sous-titres, pour dynamiser ton étude.
- **Lis** les textes et tes notes en tentant de répondre aux questions énoncées précédemment.
- **Restructure** l'information pour chaque grand concept. Plutôt que de recopier tes notes, classe les mots-clés en tableau ou en schémas, distribue-les sur une ligne du temps, etc.
- **Récite** à voix haute la matière à un-e collègue, par exemple, pour vérifier ta compréhension.
- **Révise** en relisant tes notes, en faisant un test formatif, en rédigeant un résumé, etc.



## À éviter :

- Faire une nuit blanche pour étudier : ta concentration sera diminuée et les risques d'oubli se multiplient.
- Étudier dans un endroit bruyant : cela diminue ta concentration et, par le fait même, la rétention de l'information.



## Pendant l'examen

### - Apprends à gérer ton temps.

- Survole ton examen pour avoir une idée du type de questions, de leur nombre et de leur pondération.
- Réponds rapidement aux questions dont tu connais la réponse.
- Les questions qui te bloquent devraient être répondues en dernier. Procède de façon stratégique en te penchant sur celles valant plus de points. S'il s'agit de questions à choix multiples ou de type vrai ou faux, prends au moins une chance!
- Révise, s'il te reste du temps, pour corriger les fautes de français ou pour compléter les réponses que tu juges incomplètes. Cependant, tu ne devrais pas modifier tes réponses à moins d'être absolument convaincu qu'elles étaient fausses. Fais-toi confiance!



### - Quelques astuces pour mieux répondre aux questions

- **À choix multiples** : Fais attention aux pièges et aux nuances (ex. : ne pas, toujours, jamais). En cas de doute, n'hésite pas à procéder par élimination.
  - **À court développement** : Un mot ou une courte phrase devrait rapidement te venir à l'esprit. Si ce n'est pas le cas, garde l'œil ouvert pour le reste de l'examen, peut-être trouveras-tu une inspiration.
  - **À long développement** : La structure de ta réponse est importante. Évite de te perdre dans de longs détails. Écris en marge un plan de ta réponse : les éléments clés à couvrir ainsi que l'ordre dans lequel ils doivent apparaître.
- **Apprends aussi à gérer ton stress.** Si tu sens la panique monter pendant un examen, fais une pause, ferme les yeux et prends 3 grandes respirations complètes. Tu peux aussi penser à un souvenir drôle avant de revenir à l'examen. Évite de te mettre de la pression quant aux résultats.



## Après l'examen, dresse un bilan!

- S'il est **satisfaisant**, reproduis la même technique d'étude.
- S'il est **insatisfaisant**, questionne-toi sur les stratégies que tu aurais pu mettre en place ou sur les facteurs ayant pu engendrer ce résultat. Tu peux aussi aller consulter ton enseignant·e pour voir ce que tu peux améliorer.