

Guide de survie à la fin de session

Une présentation du BAR

Voici quelques stratégies pour arriver à traverser cette période exigeante.

1. Sois organisé-e

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

Planificateur de fin de session (disponible au local BAR)

- Écris-y tes différentes évaluations et remises de travaux.
- Si l'horaire te semble chargé, tu peux tenter de réduire ton temps de travail rémunéré.

Agenda

- La fin de semaine, fais ta liste de tâches pour la semaine à venir et estime le temps requis pour chacune. Ensuite, situe-les dans tes blocs de travail scolaire.
- Place tes blocs de travail aux heures où tu te sais plus efficace.
- Pour tes examens, prévois 3 à 4 blocs de 50 minutes par matière.
- Pour les gros travaux, découpe-les en petites parties (ex. : Écrire l'introduction).



2. Donne-toi des conditions gagnantes



- Choisis un **environnement qui contribue à ta concentration**. D'ailleurs, le Cégep est ouvert le soir. Tu peux t'installer au laboratoire informatique ou dans un local.
- Pendant tes blocs d'étude, **évite les distractions**. Ex.: ferme ton cell!
- Prends une courte pause après chaque 25 minutes de travail, comme le recommande la **technique Pomodoro**, 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

- **Bouge!** Une simple marche fait un bien immense pour évacuer le stress.
- **Alimente-toi sainement**. Des repas nutritifs et des collations santé (légumes, fruits, noix) vont donner de l'énergie à ton cerveau! Ça fait une différence sur ta capacité d'attention. D'ailleurs, tu peux passer au BAR pour une pause tisane et barre tendre!
- **Dors 6 à 8 heures par nuit**. Un cerveau fatigué peut difficilement apprendre ou se souvenir.
- **Réserve-toi des moments plaisants avec des gens que tu aimes**. Autrement, c'est la motivation et l'humeur qui en prennent un coup! Profite de ces moments la tête libre de soucis.
- **Offre-toi des récompenses** pour t'encourager pendant et après l'effort.



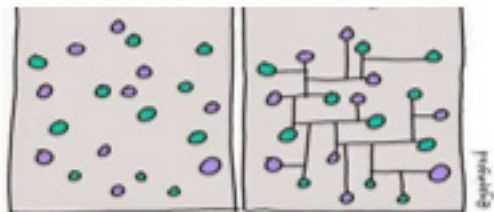
- Le stress amène à mal respirer. Pratique une **méthode de respiration abdominale** :
 - Inspire lentement, tout en gonflant l'abdomen, pendant environ 6 secondes.
 - Retiens l'air quelques secondes.
 - Expire ensuite lentement, au maximum, pendant environ 6 secondes.Après 3 à 5 respirations, tu te sentiras plus détendu.e. Tu peux utiliser cette technique avant et pendant un examen ou à tout moment où tu sens la pression monter!

4. Applique une méthode d'étude efficace

- Utilise la **méthode SQL3R** (Survole, questionne, lis, récite, restructure et révise). Pour des précisions sur cette méthode, tu peux consulter l'aide-mémoire du BAR portant sur les stratégies d'étude.



MÉMORISER VS COMPRENDRE!



- Réalise une **carte conceptuelle** pour apprendre en profondeur et pour résumer la matière en vue des épreuves terminales.
- **Étudie en groupe** parce que plusieurs têtes valent mieux qu'une! Des études démontrent que la meilleure façon de mémoriser est d'expliquer les notions à autrui! Tu peux t'installer à un petit local de la bibliothèque ou même au local du BAR.

5. Utilise toute l'aide disponible

- **Tes profs** : Pour valider ta compréhension et poser tes questions sur la matière.
- **Tes collègues de classe** : Pour des explications et du soutien tant scolaire que personnel.
- **Ta bibliothécaire** : Pour la recherche et les citations documentaires dans tes travaux.
- **Tes responsables BAR** : Pour évaluer ton efficacité dans ton métier d'étudiant·e et te suggérer des outils pour te rendre plus efficace.
- **Tes répondant·es SAIDE** : Pour te proposer des outils adaptés à tes besoins.
- **Ton API** : Pour regarder ton cheminement et t'aider à établir tes priorités en cas de difficultés.



Quoi faire en cas de panique?

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



Voici quelques trucs qui t'aideront à mieux te tirer d'affaire :

- Fais-toi un bon **plan de match** par écrit en tenant compte de la pondération de chaque tâche par rapport au temps que tu dois lui accorder (ex.: consacre moins de temps à un devoir qui vaut 3 % qu'à l'étude pour un examen de 30%).
- Ne t'exige pas de produire la même qualité que si tu avais tout ton temps.
Tente plutôt de terminer la tâche à effectuer.
- **Répartis ton temps d'étude pour chaque cours** plutôt que d'approfondir la matière d'un cours et d'en négliger un autre totalement.
- **Début ton étude 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.
- **Prends le temps de te calmer un peu**. Si tu as tendance à te faire des scénarios catastrophiques, demande-toi si ce que tu anticipes a vraiment 100% de chances de se concrétiser. Et si la situation anticipée survenait, serait-ce si dramatique? Quelles seraient tes options?

Si ton stress devient trop envahissant, n'hésite pas à consulter l'aide psychosociale du cégep (située à la vie étudiante en face de la cafétéria).