Parfois, il est difficile de se motiver lorsque vient le temps d’étudier pour les examens. Il faut se poser plusieurs questions et se fixer des objectifs à atteindre. L’activité qui suit en propose plusieurs qui t’aideront à te préparer.



|  |
| --- |
| 1. **Est-ce que je suis actif ou active dans mes études?[[1]](#footnote-1)**
 |
| * Est-ce que je suis motivé ou motivée?
* Est-ce que je suis attentif ou attentive?
* Est- ce que je sais quoi faire?
* Est- ce que je sais comment le faire?
 |
| Quel résultat je veux obtenir? * **le minimum? ... le maximum???**
* à mon examen? \_\_\_\_
* sur mon bulletin? \_\_\_\_
* pour l’obtention de mon diplôme? \_\_\_\_
 |

|  |
| --- |
| 1. **Est-ce que je suis prêt ou prête pour ma période d’étude?**
 |
| Quand vais-je étudier? * + le matin;
	+ dans l'autobus;
	+ sur l'heure du midi;
 | * + avant le souper;
	+ après le souper;
	+ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 |
| Combien de temps vais-je étudier? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Trois périodes de 20 minutes valent peut-être mieux qu'une heure sans arrêt… |
| * Où vais-je étudier? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je choisis un environnement calme et bien éclairé... |

|  |
| --- |
| 1. **Stratégies de gestion des ressources**
 |
| 1. J’identifie les ressources disponibles :
* mon matériel;
* mes camarades;
* les moments où je peux consulter mes enseignants;
* les périodes de récupération.
 |
| 1. J’inscris dans mon agenda les dates d’examens.
* Ce n’est pas tout de les inscrire, encore faut-il PRÉVOIR quand je vais étudier pour être prêt(e) le jour de l’examen.
 |
| 1. Je planifie mes périodes de travail à l’avance en trouvant un environnement propice à mes besoins.
 |
| 1. Je planifie des périodes plus courtes, mais plus fréquentes, en me donnant des sous-objectifs à atteindre.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Stratégies affectives**
 |
| * Je me récompense après une période d’étude bien intense, rentable et productive.
* Je me parle de façon positive : mon cerveau écoute vraiment ce que je lui dis.
* Je contrôle mon anxiété par des techniques de relaxation et de respiration.leboutonsouris.gif Clique [ici](http://www.csenergie.qc.ca/doc_uploads/csenergie/documents/enseignement-prescolaire-et-primaire/documentation/coffre-a-outils/Gestion-du-stress.pdf) pour plus d’informations.
* Je modifie mes pensées « obstacles » en pensées « aidantes ».
* Je maintiens ma concentration : je prends garde aux bris d’attention.
* J’établis et je soutiens ma motivation.
* **Je persiste** et je m’**engage** dans la dernière étape de mon parcours scolaire.
 |

|  |
| --- |
| 1. **La prise de notes**
 |
| Je prends des notes à chaque cours pour mieux réviser sans me décourager… des notes partielles valent mieux qu’une page blanche. J’écris :* la date;
* le sujet de la leçon;
* les sous-titres.
 |
| J’évite de vouloir tout noter : je risque de perdre l’essentiel. Pour ce faire :* j’utilise des abréviations;
* je laisse des espaces pour des ajouts;
* je compose mes propres exemples durant la relecture de mes notes;
* je note les questions à poser à mon enseignant au prochain cours;
 |

|  |
| --- |
| 1. **Le contenu à mémoriser**
 |
| **La mémoire retient mieux ce qui est ordonné et logique et les trucs de mémorisation peuvent te faire épargner de 50 à 60 % de ton temps d’étude.** En voici quelques-uns :* J’utilise un schéma organisateur pour ordonner et faire des liens entre les différentes parties de la matière.
* J’associe la matière à un rythme. Par la suite, je m’amuse à la chanter.
* J’utilise un acronyme (je prends la première lettre des mots que je veux mémoriser; en formant ainsi un nouveau mot, je traite en « économie » de mémoire).
* Je regroupe le contenu à mémoriser sous différents thèmes.
* J’utilise les rimes pour mieux retenir des faits, des listes et différents éléments.
* J’associe le contenu à d’autres mots ou sous un même thème. Je crée ainsi un lien entre chacun, ce qui me permet d’approfondir ma compréhension et favorise l’évocation d’images dans ma tête.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Vérification de ma compréhension**
 |
| J’identifie maintenant le contenu qui fait appel à ma compréhension.Voici quelques stratégies : * J’inscris, dans un schéma organisateur, mes connaissances et les liens entre celles-ci.
* J’énumère, je classe et je regroupe les notions semblables.
* Je compare deux exemples ou deux numéros et je trouve les ressemblances et les différences.
* J’invente mes propres exemples.
* Après une première lecture, je réécris ou résume ma compréhension; je relis et refais l’activité jusqu’à ce que le contenu soit couvert et assimilé.
* Je réalise un pêle-mêle de mes connaissances : j’écris une liste de mots relatifs à la matière à étudier, un en dessous de l’autre. Par la suite, je change de couleur de crayon et j’écris un mot en lien avec ceux de la première colonne. Je change encore de couleur de crayon, je réécris un troisième mot en lien avec les deux premiers et ainsi de suite jusqu’à ce que le contenu soit couvert et compris de façon globale.
 |

|  |
| --- |
| 1. **Stratégies durant l’examen**
 |
| * J’adopte une attitude de confiance et d’assurance.
* Je vérifie si j’ai tout le matériel nécessaire.
* Je vérifie si j’ai bien inscrit mon nom et mon groupe.
* Je fais une première lecture de l’examen au complet en laissant mon crayon sur le bureau. Je commence ainsi à traiter l’information lentement tout en me laissant le temps de gérer les émotions qui risquent de monter (confiance, assurance, anxiété, espoir, peine…).
* Je fais une deuxième lecture en inscrivant un petit symbole dans la marge des numéros dont je suis certain de la démarche ou de la réponse.
* Je commence à travailler ces numéros.
* Je complète par la suite les autres numéros.
 |
| * Pour mon examen de lecture, je lis d’abord les questions pour cibler :
	+ - les grandes lignes des réponses attendues;
		- l’intention de lecture;
		- les stratégies;
		- ma façon d’annoter mon texte.
 |

|  |
| --- |
| * Pour ma production écrite :
	+ - je m’impose des temps de relecture ;
		- je tente de lire en chuchotant (toutefois, attention de ne pas déranger les autres) ;
		- j’apporte tout de suite les correctifs si je lis une incohérence ;
		- j’applique les étapes de correction une à la fois ;
 |
| * Pour l’orthographe d’usage:
	+ - je lis VRAIMENT le mot que j’ai écrit ;
		- j’utilise le dictionnaire.
 |
| * Ne laisse jamais un numéro sans réponse, écris ce que tu sais, tu pourras peut-être aller chercher 1 ou 2 points pour cette réponse.
* Gère ton temps.
* À la fin, vérifie toutes tes questions, mais ATTENTION AUX DOUTES qui pourraient te jouer des tours…
 |

|  |
| --- |
| 1. **Habiletés et gestes cognitifs**
 |
| Voici 6 gestes cognitifs que je peux faire à chaque fois que je veux apprendre :  |
| **J’identifie…** * ce que je dois faire;
* mon intention;
* les informations importantes, les mots-clés.
 |
| **Je gère ma mémoire** * Je me demande ce que je sais et connais déjà;
* Je fais des photos dans ma tête pour mieux m'en souvenir;
* Je me parle de ce dont je dois me rappeler;
* J'ouvre le tiroir de ma mémoire pour emmagasiner les nouvelles connaissances;
 |
| **Je planifie** * Je me demande comment je vais m'y prendre;
* J'organise mon information;
* Je fais une liste de toutes les solutions possibles et je choisis la meilleure pour ma tâche;
* Je me fais un plan d'exécution;
* J'anticipe mon travail une fois terminé... De quoi aura-t-il l'air?
 |
| **J’exécute** * J'ai tout ce dont j'ai besoin;
* Je demeure attentif, attentive et centré(e) sur ma tâche;
* Je me parle dans ma tête;
* Je garde un bon rythme d'exécution;
* Je travaille avec précision;
 |
| **Je surveille** * Est-ce que tout est correct?
* Est-ce que je fais comme prévu?
* Est-ce que j'utilise le temps prévu?
* Qu'est-ce que je peux faire si je suis en panne ?
 |
| **Je vérifie** * Ai-je respecté les consignes?
* Ai-je répondu à la question?
* Comment ai-je réussi?
* J'ai réussi parce que... Je n'ai pas réussi parce que...
* Est-ce que je suis satisfait(e) de ce que j'ai fait?
* Je prends des notes sur mes nouvelles connaissances.
 |

1. Adapté du document de Danielle Côté, conseillère pédagogique en adaptation scolaire de la commission scolaire au Cœur-des-Vallées. [↑](#footnote-ref-1)