



STRATÉGIES D'ÉTUDES POUR LES EXAMENS





ÊTRE ACTIF DANS SES ÉTUDES



JE ME POSE DES QUESTIONS

- Est-ce que tu es motivé(e)?
- Est-ce que tu es attentif ou attentive?
- Est-ce que tu sais quoi faire?
- Est-ce que tu sais comment le faire?



QUEL RÉSULTAT VEUX-TU OBTENIR?

Le minimum?

Le maximum?

À ton examen? _____

Sur ton bulletin? _____

Pour l'obtention de ton diplôme? _____



ES-TU PRÊT(E) POUR TA PÉRIODE D'ÉTUDES?



QUAND VAS-TU ÉTUDIER ?

Les différents moments :

- le matin;
- sur l'heure du midi;
- avant le souper;
- en soirée;
- avant d'aller dormir;
- _____.



COMBIEN DE TEMPS VAS-TU ÉTUDIER?

-  une heure le soir avant mon examen
-  une heure la fin de semaine
-  quelques minutes le matin

Trois périodes de 20 minutes
valent peut-être mieux qu'une
heure sans arrêt...



OÙ VAS-TU ÉTUDIER?

-  Dans l'autobus?
-  À la cafétéria?
-  À la bibliothèque?
-  À l'agora?
-  Dans ta chambre?
-  Devant la télévision?



Choisis un environnement calme et bien éclairé.





STRATÉGIES DE GESTION DES RESSOURCES



IDENTIFIE LES RESSOURCES DISPONIBLES :



ton matériel;



tes camarades;



les moments où tu peux
consulter tes enseignants;



tes périodes de récupération.



 1. Inscris les dates des examens dans ton agenda.

 2. Ce n'est pas tout de les inscrire. Encore faut-il **PRÉVOIR** quand tu vas étudier pour être prêt(e) le jour de l'examen.



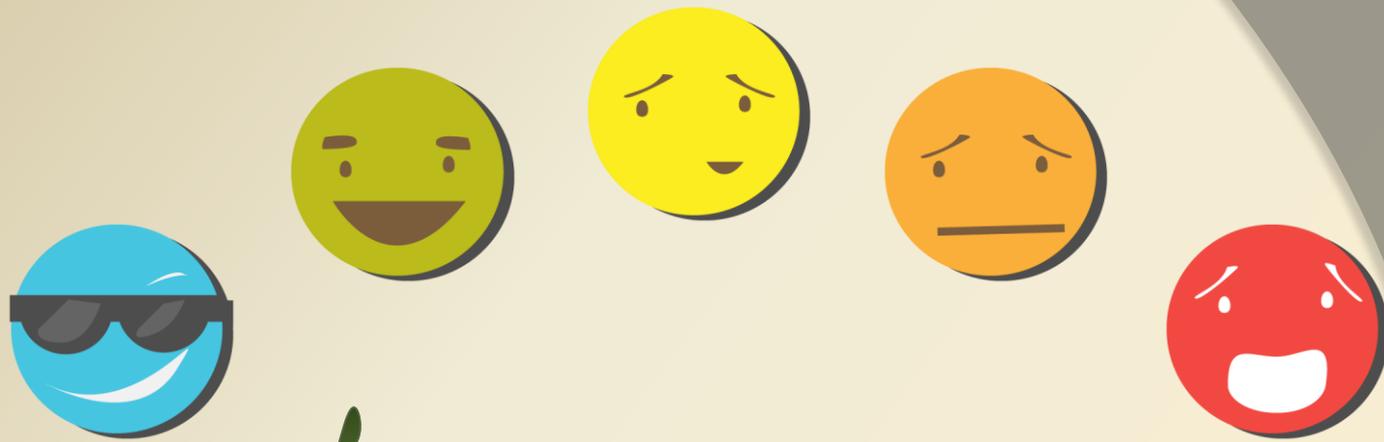


3. Planifie tes périodes de travail à l'avance en trouvant un environnement propice à tes besoins.



4. Planifie des périodes plus courtes, mais plus fréquentes, en te donnant des sous-objectifs à atteindre.





STRATÉGIES AFFECTIVES



 Récompense-toi après une période d'étude bien intense, rentable et productive.

 Parle-toi de façon positive : ton cerveau écoute vraiment ce que tu lui dis comme message.

 Contrôle ton anxiété par de la relaxation et des respirations.
 Clique [ici](#) pour plus d'information.



 Maintiens ta concentration.

 Établis et soutiens ta motivation.

 Persiste et engage-toi dans ton parcours scolaire.





LA PRISE DE NOTES



 Prends des notes à chaque cours pour mieux réviser sans te décourager.

 Des notes partielles valent mieux qu'une page blanche.

Écris :

 la date;

 le sujet de la leçon;

 les sous-titres.



Note les éléments essentiels.

Pour ce faire :

-  Utilise des abréviations;
-  Laisse des espaces pour faire des ajouts;
-  Compose tes propres exemples durant la relecture de tes notes;
-  Note les questions à poser à ton enseignant au prochain cours.





LE CONTENU À MÉMORISER



 La mémoire retient mieux ce qui est ordonné et logique.

Les trucs de mémorisation peuvent te faire épargner de 50 à 60 % de ton temps d'études.



Voici quelques trucs...

 Utilise des schémas et des organisateurs graphiques pour ordonner et faire des liens.

 Associe ta matière à un rythme.

 Utilise des acronymes, tu traites en « économie » de mémoire.





Regroupe ton contenu à mémoriser sous différents thèmes.



Utilise des rimes pour mieux retenir des faits, des listes et différents éléments.



Cela facilite les liens pour approfondir ta compréhension et cela favorise aussi l'évocation d'images dans ta tête.





VALIDE TA COMPRÉHENSION



QUEL CONTENU DOIS-TU COMPRENDRE?

-  Inscris, dans un schéma organisateur, tes connaissances et les liens entre celles-ci.
-  Énumère, classe, regroupe les notions semblables.
-  Compare deux exemples ou deux numéros et trouve les ressemblances et les différences.





Invente tes propres exemples.



Après une première lecture, réécris ou résume ta compréhension; refais l'activité jusqu'à ce que le contenu soit couvert et assimilé.



Pêle-mêle de tes connaissances :

-  écris une liste de mots relatifs à la matière à étudier, un en dessous de l'autre;
-  change de couleur de crayon et écris un mot en lien avec ceux de la première colonne;
-  change encore de couleur de crayon, réécris un troisième mot en lien avec les deux premiers;
-  refais la même chose jusqu'à ce que le contenu soit compris.





STRATÉGIES DURANT L'EXAMEN





Adopte une attitude de confiance et d'assurance.



Vérifie si tu as tout le matériel nécessaire.



Vérifie si tu as bien inscrit ton nom et ton groupe.





Fais une première lecture de l'examen au complet en laissant ton crayon sur le bureau.



Commence à traiter l'information lentement tout en te laissant le temps de gérer les émotions qui risquent de monter (confiance, anxiété...).





Fais une deuxième lecture en inscrivant un petit symbole dans la marge à côté des numéros dont tu es certain de la réponse.



Commence à travailler ces numéros.



Complète, par la suite, les autres numéros.



POUR TON EXAMEN DE LECTURE

 Lis d'abord les questions :

 tu cibleras ainsi les grandes lignes des réponses attendues;

 ton intention de lecture;

 tes stratégies.

Ta façon d'annoter ton texte en sera influencée.





Réponds à toutes les questions et écris ce que tu sais. Tu pourras peut-être aller chercher 1 ou 2 points pour une réponse même partielle.



Gère ton temps.



À la fin, vérifie toutes tes questions.

ATTENTION AUX DOUTES!
Ils pourraient te jouer des tours...



POUR TA PRODUCTION ÉCRITE

 Impose-toi des temps de relecture :

 tente de lire en chuchotant;

 apporte tout de suite les correctifs si tu remarques une incohérence;

 applique les étapes de correction une à la fois.



POUR L'ORTHOGRAPHE D'USAGE

 Lis attentivement le mot que tu as réellement écrit.

 Utilise le dictionnaire.

 Change ta phrase si tu ne trouves pas.





HABILETÉS ET GESTES COGNITIFS



6 GESTES À FAIRE LORSQUE TU APPRENDS



Tu identifies



Tu gères ta mémoire



Tu planifies



Tu exécutes



Tu surveilles



Tu vérifies



TU IDENTIFIES

-  Qu'est-ce que tu dois faire?
-  Quelle est ton intention?
-  Quelles sont les informations importantes?
-  Quels sont les mots-clés?



TU GÈRES TA MÉMOIRE

-  Qu'est-ce que tu sais? Qu'est-ce que tu connais déjà?
-  Fais des photos dans ta tête...
-  Parle-toi ce dont tu te souviens...
-  Associe ces connaissances à celles que tu as déjà... 



TU PLANIFIES

-  Organise ton information.
-  Fais une liste de toutes les solutions et choisis la meilleure pour la tâche.
-  Fais un plan d'exécution.
-  Anticipe ton travail une fois terminé. De quoi aura-t-il l'air?



TU EXÉCUTES

 As-tu tout ce dont tu as besoin?

 Demeure attentif sur la tâche.

 Parle-toi dans ta tête.

 Garde un bon rythme de travail.

 Travaille avec application.



TU SURVEILLES

-  Est-ce que tout est correct?
-  Que fais-tu si tu es en panne?
-  As-tu fait comme prévu?
-  As-tu utilisé le temps prévu?



TU VÉRIFIES

 As-tu respecté les consignes?

 As-tu répondu à toutes les questions?

 Es-tu satisfait de ce que tu as fait?

 Comment penses-tu avoir réussi?

 Tu as réussi parce que...

 Tu n'as pas réussi parce que...

 Prends des notes sur tes nouvelles connaissances.



Merci à madame Danielle Côté, conseillère pédagogique en adaptation scolaire de la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées, qui nous a permis d'utiliser son travail pour un plus grand partage des connaissances.

