

DIMINUER MON STRESS PAR UNE BONNE PRÉPARATION AUX EXAMENS ET DE BONNES STRATÉGIES

3) Trucs et astuces APRÈS un examen ou un test

Après une **évaluation formative** (test), prends le temps de la regarder et d'observer ce qui a été réussi ou non. Après une **évaluation sommative** (examen), vérifie auprès de ton enseignant ce qui a été réussi et ce qui a été plus difficile.



Pose toi des **questions** sur ce qui n'a pas été compris.

Pratique-toi à nouveau pour t'assurer d'avoir bien compris la matière. Souvent, la matière vue dans un module a des impacts sur la compréhension des modules futurs.



Après une période intensive d'étude et d'examens, il faut se permettre un moment de **détente** pour décompresser.

POSITIVE
VIBES

PAR VALÉRIE TREMBLAY
PSYCHOÉDUCATRICE