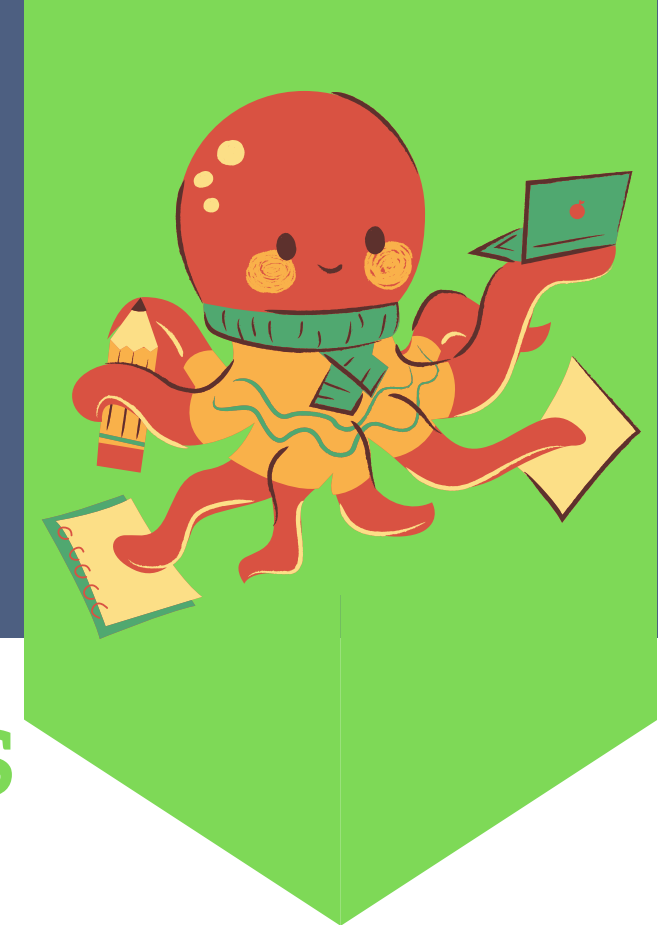


DIMINUER MON STRESS PAR UNE BONNE PRÉPARATION AUX EXAMENS ET DE BONNES STRATÉGIES



TECHNIQUES POUR MIEUX RÉUSSIR TES ÉTUDES

1) Trucs et astuces AVANT un examen ou un test

À LONG TERME

- Assiste à tes cours.
- Prends des notes en classe et révise dans les 24 heures suivant le cours.
- Après le cours, organise ta matière, prépare-toi des résumés, des schémas et des tableaux synthèses.
- Pose des questions aux enseignants/collègues et va chercher de l'aide lorsque tu ne comprends pas la matière (avant le début du prochain cours).
- Planifie des périodes d'étude plus intenses une à deux semaines avant la date de ton examen.

EN TOUT TEMPS

- Assure-toi d'étudier dans un endroit calme et approprié (éviter d'étudier sur le lit ou de se coucher sur le divan). La table de la cuisine ou le bureau de travail constitue un endroit propice aux apprentissages.
- Évite les distractions telles que la télévision, l'ordinateur, le cellulaire, la nourriture, etc.
- Au besoin, permets-toi d'écouter de la musique pour favoriser ta concentration.

À COURT TERME

- Informe-toi sur la matière, le type d'examen, les tâches à réaliser.
- Planifie tes séances d'étude et prévois 10 minutes de pause pour chaque heure d'étude.
- Commence par les travaux/études plus difficiles ou qui requièrent une attention plus soutenue.
- Nomme chaque étape et les actions à poser. Révise avec un collègue avant les examens écrits ou pratiques.
- Révise l'ensemble de ta matière la veille de l'examen, revois surtout les points difficiles.
- Prévois une bonne nuit de sommeil la veille de l'examen (7 à 8 heures).
- Le matin de l'examen, prends le temps de déjeuner, de te détendre (techniques de relaxation ou de respiration), arrive à l'avance, assure-toi d'avoir tout ton matériel et éloigne-toi de ceux qui paniquent.