

Important

- ★ Participe à l'atelier des API **Trouve ton rythme pour étudier efficacement** ce mercredi 24 septembre à 12h à la bibliothèque (C-204.06). Présente-toi sans inscription.
- ★ Les ateliers de soutien en français du Tandem débutent ce mercredi à 12h. Jusqu'à la semaine 7 le thème sera : "L'autocorrection : savoir bien se corriger". Inscription nécessaire via un formulaire sur Omnivox (le local sera précisé lors de l'inscription).

La boîte à outils

- » [Trucs pour bien étudier](#)
- » [3 stratégies d'études](#)
- » Tu reçois le soutien des Services adaptés? Tu souhaites t'assurer de bien utiliser tous tes accommodements ou bonifier les stratégies que tu utilises? Prends rendez-vous avec ton éducatrice ou ton éducateur en éducation spécialisée.
[Clique ici](#)
- » Les évaluations te font vivre du stress avec lequel tu as de la difficulté à composer ? Voici

[Un signet rempli de trucs pour t'aider](#)

Ton défi cette semaine

Développe des **techniques d'études efficaces** pour mieux te **préparer aux évaluations**

Tes responsabilités

- ✓ **Prépare tes évaluations** à l'avance en t'assurant de bien connaître la matière à l'étude, le type d'évaluation et de questions ainsi que la pondération allouée;
- ✓ **Estime ton temps d'études** requis et identifie les notions qui nécessitent des éclaircissements auprès de tes collègues ou de tes professeurs;
- ✓ **Prévois plusieurs périodes d'études** échelonnées sur quelques jours parce que la mémoire a besoin de répétition. Le cerveau est comme un muscle: plus il est sollicité, plus il devient efficace;
- ✓ **Alterne tes matières** dans tes périodes d'études pour optimiser leur intégration et maintenir un niveau optimal de concentration;
- ✓ **Varie tes stratégies d'études** pour stimuler à la fois ta mémoire visuelle et verbale et solliciter plusieurs sens (ex. : Schéma, fiche de lecture, résumé, étude en groupe, questionnement, lecture à haute voix, étude en marchant, etc.);
- ✓ **Choisis un lieu** d'études propice à l'apprentissage;
- ✓ Il est normal de **ressentir un stress** lors des premières évaluations. Un niveau minimal de stress est nécessaire pour bien performer: c'est un peu comme l'adrénaline chez le sportif. Il faut savoir doser puisqu'un trop grand stress peut entraîner des effets négatifs.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous en ligne](#)