



TON DÉFI CETTE SEMAINE

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

TES RESPONSABILITÉS

IMPORTANT

- ✓ Adopte une bonne stratégie pour préparer tes examens : [Clique ici et regarde la section Études](#)
- ✓ Outils-toi sur les façons de bien gérer ton stress : [Clique ici](#)

LA BOÎTE À OUTILS

- ❖ Trucs pour bien étudier : [Clique ici](#)
- ❖ 3 stratégies d'études : [Clique ici](#)
- ❖ Tu es soutenu(e) par les Services adaptés ? Tu souhaites t'assurer de bien utiliser tous les accommodements dont tu peux bénéficier ou revoir certaines stratégies ? Prends rendez-vous avec ta ou ton éducatrice spécialisée attitrée : [Prise de RV](#)
- ❖ 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 : [Clique ici](#)

- ☑ **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;
- ☑ Survole rapidement la matière pour **estimer le temps d'études** requis et identifie les notions qui nécessitent des éclaircissements auprès de tes collègues ou de tes professeur(e)s;
- ☑ **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, calme et sans distraction;
- ☑ 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 la réussite de tes études.

[Clique ici](#) pour en savoir davantage et/ou pour prendre un rendez-vous.