



## TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Optimise  
tes périodes d'études**

## IMPORTANT

### Varie tes stratégies d'études

Savais-tu que 24 heures après avoir ?

- ☑ Lu = **On retient 10 %** de l'information.
- ☑ Écouté = **On retient 20 %** de l'information.
- ☑ Vu = **On retient 30 %** de l'information.
- ☑ Dit ou récité = **On retient 80 %** de l'information.
- ☑ Fait l'expérience = **On retient 90 %** de l'information.

## LA BOÎTE À OUTILS

- ☑ Trucs pour mieux étudier : [Clique ici](#)
- ☑ 3 stratégies d'études : [Clique ici](#)
- ☑ Pour ne rien oublier : "[To Do List](#)"
- ☑ Calendrier mai pour bien planifier tes dernières semaines : [Clique ici](#)

[Lien image](#)

## TES RESPONSABILITÉS

Utilise une méthode efficace pour t'aider à structurer la matière à l'étude :

La méthode **SQ4R** :

- ✓ **S**urvole : Prends connaissance rapidement de l'ensemble de la matière à l'étude.
- ✓ **Q**uestionne : Sois actif et formule des questions sur la matière. Le couple *question/réponse* est l'une des meilleures façons d'apprendre.
- ✓ **R**elis : Relis attentivement la matière en notant et en soulignant les éléments importants. Identifie tes incompréhensions et consulte ton professeur, au besoin.
- ✓ **R**estructure : Assimile la matière en dégagant l'essentiel à l'aide de tableaux, de résumés, de schémas, de concept, etc.
- ✓ **R**écite : Maîtrise les connaissances acquises en les récitant : Question/réponse, lecture à voix haute, explication à quelqu'un d'autre, etc.
- ✓ **R**évisé : Dernier survol des notes de cours en variant l'ordre d'apprentissage des notions.

**Les API peuvent te soutenir dans la planification de ta fin de session.  
[Clique ici](#) pour en savoir davantage sur les services qui vous sont offerts  
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.**