



PAR OÙ COMMENCER ?

TRUCS POUR SE PRÉPARER AUX EXAMENS

Présente-toi à tous tes cours, et fais tous les travaux (même les formatifs) et les lectures.

Prends le temps de demander des explications supplémentaires à ton professeur sur les notions incomprises.

Révisé la matière vue en classe au fur et à mesure.

Planifie tes périodes d'étude dans ton agenda.

Divise la matière à étudier en courtes périodes d'étude et prévois des pauses.

Varie tes méthodes d'étude (lectures, résumés écrits, cartes conceptuelles, surlignage, etc.).

Évalue tes priorités afin de faire des choix éclairés qui favorisent tes études.

Applique les stratégies nécessaires pour mieux gérer ton stress et être plus disposé à étudier.



CONFIANCE ET PERSÉVÉRANCE

EFFECTUER L'EXAMEN UNE ÉTAPE À LA FOIS

Respirer... prends 1 minute pour respirer profondément. Inspire par le nez en gonflant le ventre, puis le torse et expire par la bouche ou le nez.

Survole l'ensemble des questions de l'examen. Assure-toi de bien comprendre chaque question.

Afin d'augmenter ton sentiment de confiance, réponds d'abord aux questions dont tu connais les réponses.

Lorsque tu ne comprends pas une question ou que tu ne connais pas la réponse, ne t'acharne pas. Reviens-y plus tard.

Prends le temps de bien relire les questions et de valider tes réponses avant de remettre l'examen.

Une fois l'examen terminé, félicite-toi pour le travail effectué.

Fais un bilan de tes méthodes d'étude. Que peux-tu améliorer? Quelles sont les ressources pour te soutenir?