Centre de services scolaire de Laval Québec

Se préparer aux examens

Inscris la date où tu fais l'évaluation de tes stratégies et coche celles que tu utilises déjà. Refais cette même évaluation dans quelques semaines.

		Autoévaluation	
		Date	**Date**
POUR SE PRÉPARER À L'EXAMEN	▪ Être présent à ses cours		
	▪ Participer en classe en prenant des notes, en soulignant les points essentiels et en posant des questions au prof		
	▪ Planifier les étapes de son étude		
	▪ Faire les lectures et les exercices demandés		
	▪ Réviser ses notes de cours un peu chaque jour		
	▪ Demander des explications supplémentaires au prof si des questions restent en suspens		
	▪ Réviser en faisant des schémas, des tableaux, des organigrammes, des cartes mémoire, des résumés		
	▪ Se servir de cahiers de notes pour écrire ce qu'on ne veut pas oublier		
	▪ Étudier la matière par petites sections (1/2 heure à la fois) et à plusieurs reprises réparties dans le temps		
	▪ Se préparer deux ou trois semaines à l'avance		
	▪ Créer ses propres questions d'examen et y répondre sans les notes de cours		
	▪ Se servir des prétests ou des examens formatifs pour résumer la matière		
	▪ Étudier et revoir la matière avec des collègues		
	▪ Participer aux récupérations si nécessaire		
	▪ Faire une dernière révision des points essentiels la veille de l'examen		
	▪ Se coucher tôt la veille		
	▪ Utiliser des moyens tels que des applications pour cellulaire ou tablette (ex. RespiRelax, Cohérence ou autres) pour calmer la respiration et les battements cardiaques		

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises

		Autoévaluation	
		Date	**Date**
LE JOUR DE L'EXAMEN	▪ Prendre le temps de bien se reposer		
	▪ Manger un repas équilibré (pas trop lourd) pour avoir une bonne énergie		
	▪ Ne pas reparler de la matière la journée même		
	▪ Arriver à l'heure pour entendre toutes les informations utiles à l'examen		
	▪ Choisir une place tranquille qui permettra de bien garder sa concentration		
	▪ Si nécessaire, utiliser des bouchons pour s'isoler du bruit et des distractions		
	▪ Éteindre son cellulaire		
AU MOMENT DE L'EXAMEN	▪ Respirer profondément, pas trop vite, pour bien oxygéner le cerveau (faire environ 5 respirations)		
	▪ Prendre un moment de recul juste pour soi		
	▪ Redire dans sa tête sa ou ses phrases positives qui nous motivent		
	▪ Bien lire les consignes de tout l'examen deux fois plutôt qu'une avant même de commencer à répondre		
	▪ Évaluer et partager en sections le temps qui est accordé à l'examen		
	▪ Se garder du temps pour réviser		
	▪ Utiliser tout le temps prévu, si nécessaire		
	▪ Répondre d'abord aux questions qui semblent plus faciles		
	▪ Sauter par-dessus les questions difficiles pour y revenir plus tard		
	▪ Tenter une réponse même si on a un doute		
	▪ En cas d'hésitation, conserver le premier choix de réponse		
	▪ Se permettre un petit temps d'arrêt si l'anxiété devient trop présente		
	▪ Réviser au complet la copie de l'examen avant de la remettre		

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises

		Autoévaluation	
		Date	**Date**
D'AUTRES IDÉES	▪ Respirer dans le ventre et se répéter que tout va bien aller, car la préparation a été bien faite ▪ Se répéter mentalement qu'on est prêt ▪ Prendre tout le temps qu'il faut, même si d'autres finissent avant nous et qu'ils nous attendent à l'extérieur		

Parmi les stratégies proposées :

1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon de gérer ton niveau de concentration en utilisant ces stratégies?