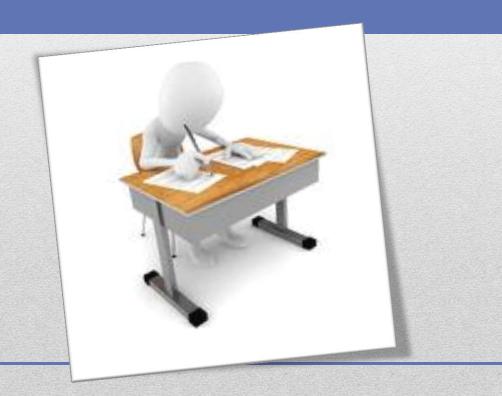
# Préparation à l'examen



## Comment te prépares-tu à un examen?



#### Savais-tu que...

Les examens sont utiles, car ils te donnent l'occasion de:

- T'autoévaluer dans tes apprentissages
- Renforcer tes apprentissages
- Développer de la rigueur dans tes études
- Te rapprocher de ton objectif final
  - Devenir plus compétent

#### **Conditions favorables**

#### À la veille d'un examen, il est préférable de:

- Rechercher le calme et la détente
- Favoriser une activité physique légère
- Prévoir une bonne nuit de sommeil
- Adopter des stratégies pour diminuer son anxiété :
  - Écoute de musique douce
  - Lecture d'un roman
  - Relaxation (éviter les activités qui stimulent trop le cerveau, comme les jeux vidéos ou en ligne)
  - Bain chaud, etc.

#### Pour te préparer à l'examen

Sois présent(e) à tes cours

 Participe en classe en prenant des notes, en soulignant les points essentiels et en posant des questions au prof

- Planifie les étapes de ton étude
- Fais les lectures et les exercices demandés
- Révise tes notes de cours un peu chaque jour

#### Pour te préparer à l'examen

- S'il te reste des questions en tête, demande des explications supplémentaires à ton prof
- Révise en faisant des cartes mentales, des schémas, des tableaux, des fiches
- Sers-toi de cahiers de notes pour écrire ce que tu ne veux pas oublier
- Étudie ta matière par petites sections (30 minutes à la fois)
- Essaie de faire des liens entre les notions et ce que tu en connais personnellement

#### Pour te préparer à l'examen

- Prépare-toi deux à trois semaines à l'avance
- Crée tes propres questions d'examen et réponds-y sans tes notes de cours
- Sers-toi des pré-tests ou des examens formatifs pour résumer la matière
- Participe aux récupérations si nécessaire
- Étudie et revois la matière avec tes collègues
- Fais une dernière révision des points essentiels la veille de l'examen (et non le jour même!)

#### Ce qu'il faut faire!

Tu peux te répéter des phrases positives dans ta tête. Plus tu le fais, plus ça fonctionne!

En voici des exemples:

- Je réussis tout mon examen
- Je suis calme et j'ai le contrôle
- J'atteins mon objectif avec facilité
- Mon cerveau est allumé et trouve les réponses
- Toutes mes réponses sont bonnes

#### Qui n'y croit pas, n'y arrive pas!

- Entretenir des mots négatifs dans sa tête t'empêche d'accéder aux bonnes réponses
- En voici quelques exemples:
   pas beaucoup, jamais, presque, problème, difficile,
   pas capable, impossible, niaiseux, bon à rien, etc.

Est-ce que ça te dit quelque chose?
Si oui, change de disque!

#### **Avant l'examen...**

- Prends le temps de bien te reposer
- Mange un repas équilibré (pas trop lourd) pour avoir une bonne énergie
- Arrive à l'heure pour entendre toutes les informations utiles à l'examen
- Choisis une place tranquille qui te permettra de garder ta concentration
- Si nécessaire, prévois des bouchons pour t'isoler du bruit et des distractions
- Éteins ton cellulaire

#### Au moment de l'examen

- La journée de l'examen, ne parle pas de la matière
- Respire profondément, pas trop vite, pour bien oxygéner ton cerveau
- Prends un moment de recul juste pour toi
- Redis ta ou tes phrases positives dans ta tête
- Avant de commencer à répondre, lis attentivement les consignes de l'examen deux fois plutôt qu'une
- Évalue et partage en sections le temps qui t'est accordé pour l'examen
- Garde-toi un peu de temps pour réviser

#### Au moment de l'examen

- Utilise tout le temps prévu pour l'examen si nécessaire
- Réponds d'abord aux questions qui te semblent plus faciles
- Saute par-dessus les questions difficiles pour y revenir plus tard
- Tente une réponse même si tu as un doute
- En cas d'hésitation, conserve ton premier choix de réponse

#### Au moment de l'examen



- Permets-toi un petit temps d'arrêt si l'anxiété devient trop présente
- Révise la copie <u>au complet</u> avant de remettre l'examen

#### D'autres idées....



- Respire dans le ventre et répète-toi que tout va bien aller, car tu es bien préparé(e)
- Garde confiance en ta préparation : dis-toi que tu es prêt(e)
- Prends le temps qu'il faut, même si d'autres finissent avant toi et qu'ils t'attendent à l'extérieur

### Bonne chance!

