

FICHE DE STRATÉGIES

Les stratégies d'études efficaces



PRÉPARER À L'ÉTUDE

AVOIR UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ADÉQUAT SANS DISTRACTION

ÉTEINDRE LA MUSIQUE ET RÉDUIRE LE BRUIT

AVOIR LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE (FEUILLES, CRAYONS, MANUEL)

ADOPTER UNE ATTITUDE D'OUVERTURE FACE À L'APPRENTISSAGE

SE FAIRE CONFIANCE

PLANIFIER SON ÉTUDE

DRESSER UNE LISTE DE CHOSES À FAIRE PERMET DE LIBÉRER SON ESPRIT DES ÉCHÉANCES

METTRE LES TÂCHES EN ORDRE DE PRIORITÉ

PRÉVOIR LE TEMPS ET LES RESSOURCES NÉCESSAIRES POUR ACCOMPLIR LES TÂCHES

CRÉER UNE ROUTINE D'ÉTUDES ET DE TRAVAUX, SE FIXER UNE DURÉE DE TRAVAIL DE 20 À 30 MINUTES

ALTERNER LES NOTIONS APPRISSES POUR ESPACER LE TEMPS DE RÉVISION

UTILISER LE PRINCIPE DE RÉPÉTITION, REVENIR SUR LA MATIÈRE 2 OU 3 JOURS PLUS TARD

STRUCTURER SON ÉTUDE

DÉFINIR SES OBJECTIFS D'ÉTUDE: SE DONNER DES OBJECTIFS PRÉCIS, RÉALISTES ET PERTINENTS

ACCOMPLIR LA PÉRIODE D'ÉTUDE: IDENTIFIER LES IDÉES PRINCIPALES ET LES IDÉES SECONDAIRES

RÉALISER LES TÂCHES

PRENDRE DES MICRO-PAUSES

RÉSUMER CE QUE TU AS APPRIS PENDANT CETTE PÉRIODE

RAYER CETTE TÂCHE DE TA LISTE

DIFFÉRENTES MÉTHODES

TECHNIQUE DE LA FEUILLE BLANCHE

SUR UNE FEUILLE INDIQUER LE SUJET

1. EN **BLEU**, SANS CONSULTER TES NOTES DE COURS, ÉCRIS TOUT CE DONT TU TE SOUVIENS (MÊME SI TU N'ES PAS CERTAIN). LAISSE BEAUCOUP D'ESPACE ENTRE CHAQUE INFORMATION.

2. EN **ROUGE**, À L'AIDE DE TES NOTES DE COURS, VÉRIFIE CE QUE TU AS ÉCRIT. (INDIQUE « B » OU « X » DANS LA MARGE. CORRIGE TES ERREURS (SANS EFFACER).

3. EN **VERT**, APRÈS AVOIR RELU ATTENTIVEMENT TOUTE LA MATIÈRE DANS TES NOTES DE COURS, FERME TOUS TES CAHIERS. AJOUTE LES NOUVELLES INFORMATIONS DONT TU TE SOUVIENS.

FORMULER DES QUESTIONS (FLASHCARD, QUIZLET)

1. CIBLER UNE NOTION IMPORTANTE.

2. FORMULER UN ÉNONCÉ SIMPLE QUE TU DOIS RETENIR.

3. TRANSFORMER L'ÉNONCÉ EN QUESTION

4. RÉPONDRE À LA QUESTION.
TU PEUX UTILISER DES CARTES POUR INSCRIRE LA QUESTION D'UN CÔTÉ ET LA RÉPONSE DE L'AUTRE.

CRÉER DES SCHÉMAS (CARTE MENTALE)

SUR UNE FEUILLE BLANCHE, À L'AIDE D'UNE RÈGLE ET DE CRAYONS DE COULEURS, ON STRUCTURE LES INFORMATIONS À COMPRENDRE ET À RETENIR

1. METTRE LE SUJET AU CENTRE EN ÉVIDENCE

2. REGROUPER LES INFORMATIONS PAR CATÉGORIES ET SOUS-CATÉGORIES

3. INSCRIRE DES MOTS SYNTHÈSES QUI RAPPELLENT LES NOTIONS LES PLUS IMPORTANTES.

MOTS SYNTHÈSES

RELIRE TES NOTES DE COURS ET INSCRIRE UN MOT SYNTHÈSE GÉNÉRAL À CÔTÉ DE CHAQUE PARAGRAPHE, DANS LA MARGE.

CACHER LES NOTES DE COURS EN NE LAISSANT QUE LES MOTS SYNTHÈSES. DÉCRIRE CLAIEMENT LE CONTENU DE CHAQUE PARAGRAPHE DANS TES PROPRES MOTS (À VOIX HAUTE OU PAR ÉCRIT).

VÉRIFIER SI CE QUE TU AS DIT EST EXACT
CORRIGER L'INFORMATION AU BESOIN.