

Se préparer aux examens

		Autoévaluation		
		Date	Date	Date
<p>Conditions favorables</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les examens donnent une occasion de : <ul style="list-style-type: none"> - renforcer ses apprentissages; - devenir plus compétent; - s'autoévaluer; - se former intellectuellement; - développer de la rigueur dans son travail; - se rapprocher de son objectif final. ▪ Développer pour faire face à son anxiété. ▪ Rester calme. ▪ Avoir une bonne nuit de sommeil. ▪ Se mettre dans un climat de détente la veille de l'examen. 			
<p>Dans le but de se préparer à l'examen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Être assidu à ses cours et participatif. ▪ Se faire un plan d'étude. ▪ Prendre des notes et souligner les points essentiels. ▪ Faire les lectures et les exercices requis. ▪ Réviser régulièrement ses notes de cours. ▪ Demander des explications supplémentaires pour les difficultés rencontrées. ▪ Faire des schémas, des tableaux, des organigrammes, des cartes mémoire ▪ Se servir de cahiers de notes. ▪ Étudier par petites sections. ▪ 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. ▪ Réviser l'essentiel de la matière la veille de l'examen. ▪ Se coucher tôt. 			

Au moment de l'examen

- Éviter toute discussion concernant la matière juste avant l'examen (à la dernière minute).
- Respirer profondément et prendre un moment de recul pour soi-même.
- Lire attentivement les consignes, deux fois plutôt qu'une.
- Évaluer et structurer le temps accordé à l'examen.
- Se garder du temps pour réviser.
- Se permettre d'utiliser tout le temps alloué.
- Répondre d'abord aux questions qui semblent plus faciles.
- Délaisser les questions difficiles pour y revenir par la suite.
- Tenter une réponse plutôt que d'abandonner complètement une question.
- Se permettre un petit temps d'arrêt si l'anxiété devient trop présente.
- Réviser la copie au complet avant de remettre l'examen.
- En cas de doute face à une réponse, conserver son premier choix.

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 te préparer à un examen en utilisant ces stratégies?

Pour que les idées restent...

Quelques conseils pour être plus efficace en situation d'examen

- Prendre le temps de bien se reposer et de bien manger, pas trop, mais suffisamment pour avoir une bonne énergie.
- Arriver à l'heure pour entendre toutes les informations utiles avant l'examen.
- Prendre de grandes respirations et se répéter que tout va bien aller.
- Garder confiance en sa préparation.
- Prendre le temps qu'il faut même si d'autres finissent avant et qu'ils attendent à l'extérieur.
- Choisir une place tranquille qui vous permette de rester concentré.
- Prévoir des bouchons pour s'isoler, si nécessaire.

