

# Se préparer aux examens



# Comment te prépares-tu à un examen?



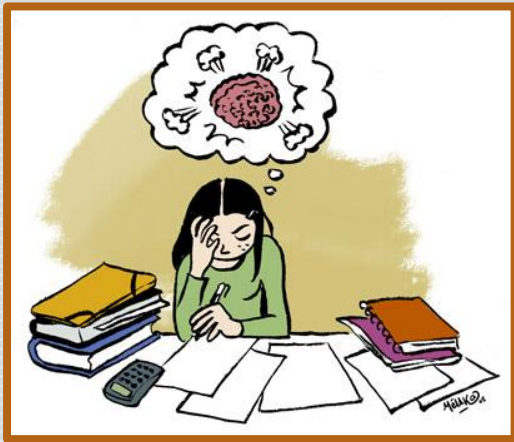
# Conditions favorables



Savais-tu que les examens sont utiles?

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
- Favoriser les activités de détente
- 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, tels les jeux vidéos ou en ligne)
  - Bain chaud, etc.



# Pour te préparer à l'examen



- Sois assidu et présent à tes cours
- Sois participatif en classe en prenant des notes et en soulignant les points essentiels
- Fais-toi un plan d'étude
- Fais les lectures et les exercices demandés
- Révise régulièrement tes notes de cours (un peu chaque jour)



# Pour te préparer à l'examen

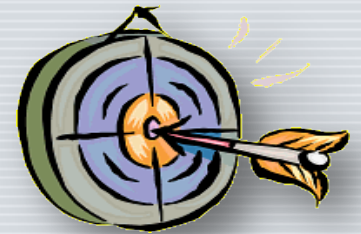


- Demande des explications supplémentaires si tu as des questions
- Révise en faisant des schémas, des tableaux, des organigrammes, des cartes mémoire
- Sers-toi de cahiers de notes pour noter ce que tu ne veux pas oublier
- Étudie par petites sections
- Essaie de faire des liens entre les idées et les notions

# Pour te préparer à l'examen



- 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
- Étudie et revois la matière avec des collègues
- Fais une dernière révision des points essentiels la veille de l'examen
- Prépare-toi deux à trois semaines à l'avance



# Pour te préparer à l'examen



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

**Voici des exemples:**

- Je réussis parfaitement mon examen
- Je suis calme et en contrôle
- J'atteins mon objectif avec facilité
- Toutes mes réponses sont les bonnes
- Mon cerveau fonctionne à son meilleur



# Pour te préparer à l'examen



## Petit truc:

- Évite les mots négatifs comme: *ne, pas, jamais, presque* et ceux qui réfèrent à un échec (problème, difficile, incapable, etc.)

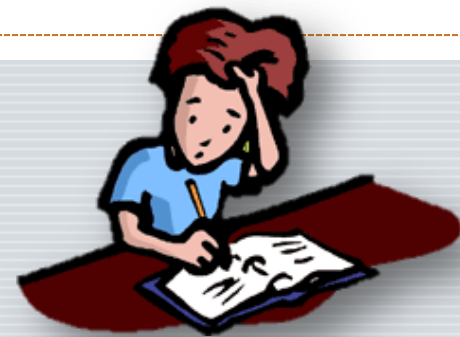


# Au moment de l'examen



- La journée de l'examen, évite de parler de la matière
- Respire profondément pour stimuler ta concentration
- Prends un moment de recul pour toi-même
- Redis ta ou tes phrases positives dans ta tête
- Lis attentivement les consignes de l'examen, et relis-les une deuxième fois
- Évalue et structure le temps accordé à l'examen
- Garde-toi du temps pour réviser

# Au moment de l'examen



- Utilise tout le temps prévu pour l'examen
- 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



- Permits-toi un petit temps d'arrêt si l'anxiété devient trop présente
- Révise la copie **au complet** avant de remettre l'examen



# Pour être plus efficace à l'examen...

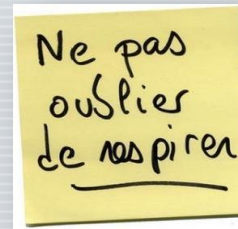


- Prends le temps de bien te reposer et de manger suffisamment pour avoir une bonne énergie
- Arrive à l'heure pour entendre toutes les informations utiles avant l'examen
- Choisis une place tranquille qui te permettra de rester concentré
- Prévois des bouchons pour t'isoler du bruit, si nécessaire

# D'autres idées...



- Prends de grandes respirations et répète-toi que tout va bien aller



- Garde confiance en ta préparation: **dis-toi que tu es prêt!**
- Prends le temps qu'il faut même si d'autres finissent avant toi et qu'ils t'attendent à l'extérieur

# Bonne chance!



Questions ?

Commentaires?

