

SE PRÉPARER À UN EXAMEN

La première façon d'éviter de ressentir de l'anxiété lors de vos examens est de s'assurer d'avoir bien étudié. Plus vous vous sentirez prêt, plus vous serez en confiance lors des périodes d'évaluation. Il est essentiel de s'y prendre à l'avance pour bien intégrer la matière.

Voici quelques stratégies utiles et qu'il vous est possible de mettre en place dans les semaines précédant vos examens.

LES PÉRIODES D'ÉTUDE

Il est conseillé de planifier les périodes d'étude à des moments de concentration efficace. Ceci facilite l'intégration de la matière, augmente la motivation et évite l'épuisement ou la fatigue.

Le rapport étude / cours

De façon générale, vous devez prévoir :

- 20 minutes d'étude par période de 45 minutes de cours ;
- Pour un cours de 3 heures / 75 à 90 minutes d'étude selon le niveau de difficulté et le nombre d'éléments à mémoriser.

LES MOMENTS POUR L'ÉTUDE

Il est recommandé de réviser la matière à au moins quatre moments avant un examen :

- Réviser les notes **tout de suite après avoir assisté au cours** ou le plus près possible du cours en question et s'assurer d'avoir bien compris.
- Revoir la matière **une semaine après le cours** (consolider la matière).
- Commencer l'étude environ **deux semaines avant l'examen**. La matière peut alors être divisée. S'assurer de bien l'intégrer.
- Le **jour qui précède l'examen**, se réserver au moins trois heures pour revoir la matière dans son ensemble et s'assurer d'avoir bien retenu l'information.

LES TÂCHES D'APPRENTISSAGE : QUOI FAIRE AVEC LA MATIÈRE, COMMENT TRAITER L'INFORMATION ?

L'organisation de la matière. Une bonne organisation permet d'établir de meilleurs liens et de structurer l'information à étudier. Il est possible de faire un plan de la matière ou un schéma des thèmes et sous-thèmes à étudier (structure arborescente, carte conceptuelle).

L'ordre d'apprentissage. Commencer l'étude par l'intégration des connaissances plus générales et poursuivre par l'apprentissage des idées secondaires et des nuances et précisions.

Le questionnement. C'est la meilleure technique pour intégrer de nouveaux éléments et transférer l'information dans la mémoire à long terme. Il est possible de formuler des questions sur les différentes parties de matière à retenir. Par la suite, vous pouvez y répondre sans consulter vos notes ou vos livres.

La récitation. Il s'agit d'exprimer à haute voix (ou par écrit) ce qu'on a retenu à la suite d'une lecture ou à l'étude d'une section du cours (et ceci, sans aucune aide extérieure). Cette technique facilite la vérification des apprentissages et permet d'identifier la matière incomprise. Au cours de cet exercice, il n'est pas pertinent de recopier textuellement les notes de cours. Il est plutôt conseillé de transcrire l'information dans l'ordre où elle apparaît en tête.



Centre étudiant
de soutien à la réussite
Services aux étudiants

Université 
de Montréal

TRUCS ET ASTUCES

POUR SE PRÉPARER À UN EXAMEN

- Planifiez votre horaire en début de session afin de ne pas prendre de retard et d'avoir une vision claire des différentes tâches et échéances. Cela diminuera votre anxiété. Consultez à cet effet les fiches du Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) sur la gestion du temps.
- Faites-vous un plan d'étude :
 - Consultez le plan de cours pour chaque matière où un examen est prévu et relevez-y les dates, les objectifs, les éléments qui semblent importants, etc.
 - Divisez la matière en différentes parties selon la structure du cours.
 - Inscrivez les dates des examens à l'agenda pour avoir une vision globale de votre semestre.
 - Évaluez l'importance relative de chaque examen pour savoir lequel est le plus important en temps et en points et organisez votre étude en conséquence.
- Planifiez votre étude pour connaître d'avance ce que vous étudierez à chaque période d'étude.
- Prévoyez une pause d'une heure entre deux matières surtout si les matières se ressemblent.
- Connaissez à l'avance ce que vous étudierez à chaque période d'étude.
- S'il y a un manque de temps pour préparer l'examen, il est recommandé d'étudier seulement les résumés ou les schémas synthèses. Il est alors préférable de mettre l'emphase sur les notes de cours et l'application de la matière.
- Placez les résumés à des endroits stratégiques pour les lire régulièrement et ainsi ancrer l'information dans la mémoire (ex. : porte du frigo, miroir de chambre, télévision, etc.).
- Utilisez différents canaux sensoriels pour étudier : le faire à haute voix sur un rythme, en faisant de l'exercice, en marchant au rythme des mots, mais toujours en étant concentré sur la matière.
- Consultez au besoin un psychologue en soutien à l'apprentissage du CÉSAR.

www.cesar.umontreal.ca