



# SupportTMN

---

Aide à la réussite en milieu naturel

En collaboration avec

**Marie-France Michaud**  
Intervenante de proximité

## Réussir ses examens

# Donner de la valeur à l'examen



[www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)

=



<http://icon.icons.com>

# Se préparer à son examen

Pour ceux qui ont assisté aux premières formations de Support TMN, cela vous sera fort utile

◆ La clé de la préparation à un examen ?



Une bonne planification et une bonne organisation



Des notes de cours claires et complètes

En complément de cela, voici quelques petits trucs pour être encore plus efficace

# Augmente l'efficacité de ta mémoire



Détends- toi

Apprends du général au particulier

Réorganise tes notes

Récite et répète l'information

Interroge-toi sur la matière

Trouve des exemples concrets

Note l'essentiel par écrit

Crée des acronymes

Explique la matière à un ami

# Étudie de manière efficace

Étudie lorsque tu es prêt et disposé à le faire

Diversifie les sujets de ton étude

Accorde-toi des pauses  
( 50/15 ou 25/5)

Installe-toi dans un environnement sans stimuli

Étudie ce que tu ne sais pas en premier et révise ce que tu sais

Espace tes périodes d'études



# Étude de compréhension vs « par cœur »

## ◇ SQL3R

- ◇ Survoler
- ◇ Questionner
- ◇ Lire
- ◇ Restructurer
- ◇ Réciter
- ◇ Réviser

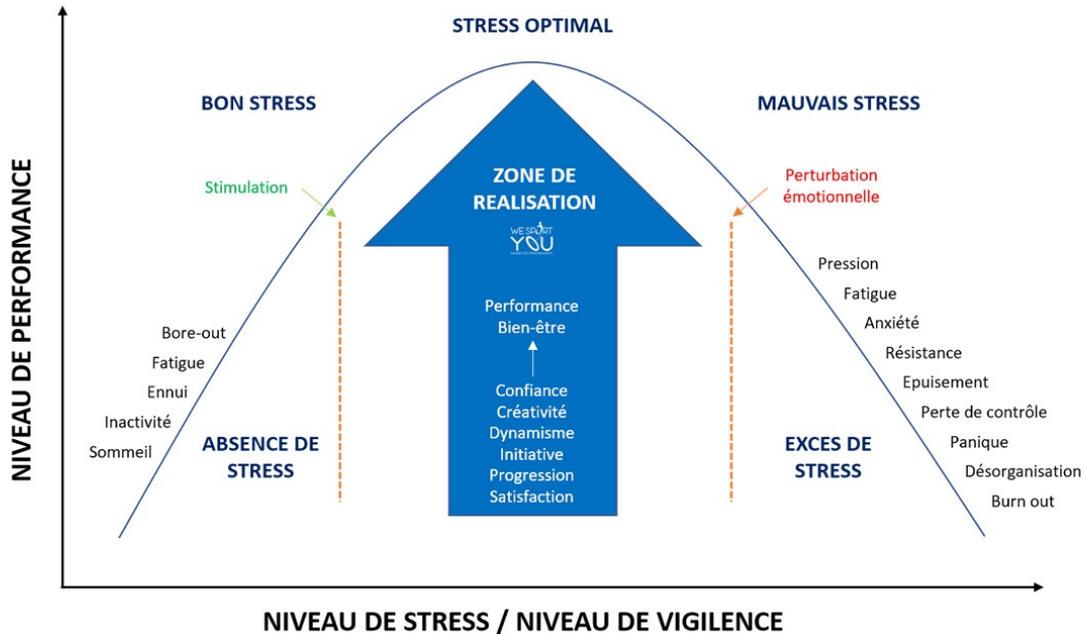
## ◇ « Par cœur »

- ◇ Les rimes  
(étude, attitude, certitude, exactitude...)
- ◇ Les acronymes  
(CEGEP- collège d'enseignement général et professionnel )
- ◇ Les premières lettres  
(FPVC- français, philo, végétal. Composante)

Savais-tu  
que...

# Réduire son stress

◇ LE STRESS CE N'EST PAS MAUVAIS POUR TA RÉUSSITE !!!



Courbe d'utilité de la réaction au stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

# Réduire son stress



## Avant l'examen



- ◇ Savoir à quoi s'attendre
  - ◇ Quand?
  - ◇ Sur quoi?
  - ◇ Quel type?
  - ◇ Ça vaut combien?



- ◇ Évaluer votre préparation, votre capacité de réussir

# Suis-je prêt(e)?

Est-ce que je suis capable  
d'expliquer la matière à un  
collègue ?



# Avant l'examen

## IMPORTANT

- ◇ Étudier les semaines précédentes
- ◇ Clarifier ses interrogations
- ◇ Dormir au moins 6-8 heures
- ◇ Arriver 15 min. à l'avance
- ◇ Vider ses pensées
- ◇ Prendre un repos d'étude d'au moins 2h
- ◇ Alimentation
- ◇ **RESPIRER PROFONDÉMENT**

## À ÉVITER

- ◇ Manquer un autre cours pour étudier
- ◇ Étudier durant un autre cours
- ◇ Faire des activités physiques ou intellectuelles intenses
- ◇ Réviser tes notes quelques minutes avant l'examen
- ◇ Se remettre en question
- ◇ Discuter de l'examen avec des collègues quelques minutes avant le début de l'examen

# Réduire son stress

## Pendant l'examen

**Respiration  
profonde**

**Faire le vide**

**Méditation pleine  
conscience**

# Bien lire les questions



- ◆ Écouter les consignes de l'enseignant(e)
- ◆ **Survoler** l'examen
- ◆ Utiliser un **surligneur** pour mettre en évidence les mots clés des questions... **Annoter les questions**
- ◆ Répondre aux questions en **trois phases**:
  - ◆ Lis toutes les questions et réponds à celle dont tu connais les réponses
  - ◆ Réponds ensuite à celles dont tu as une réponse partielle
  - ◆ Réponds en dernier aux questions qui te bloquent
- ◆ **Réviser**

# Répondre efficacement

## Questions à court développement

- ◇ Connaître la matière sur le bout des doigts
- ◇ Utiliser l'examen pour s'inspirer

## Questions à choix multiples

- ◇ Attention aux pièges (ne pas, toujours, jamais, etc.)
- ◇ Y aller par élimination

## Questions à développement

- ◇ Structurer sa réponse

# Gérer son temps



- Survoler le test
- Planifier le temps à passer sur les questions
- Utiliser tout le temps
- Réviser ses réponses

# Utiliser les ressources

**Viens nous voir !**

**Marie-France Michaud  
Intervenante de proximité  
Local E108.5**



**SupportTMN**

Aide à la réussite en milieu naturel