

Comment se préparer aux examens



*Toute illustration dans ce diaporama est tirée de Google.

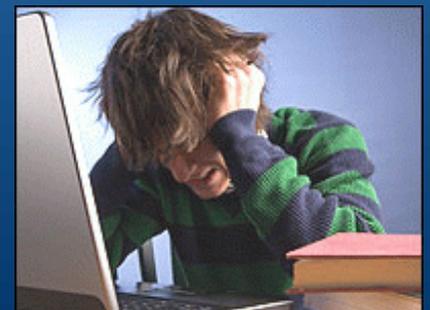
Le Stress...

Est-ce que votre niveau de stress augmente avec l'arrivée des examens?



Le Stress...

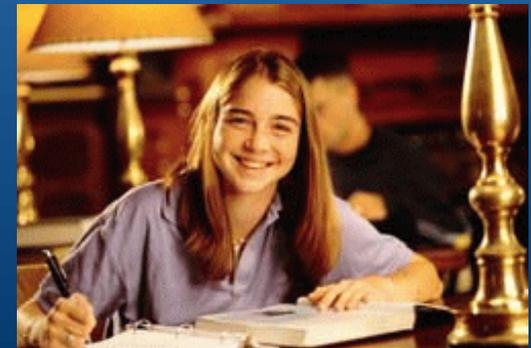
- Le stress fait partie de la vie.
- Chaque personne gère son stress de façon différente. *Comment gères-tu le tien?*
- Que la source de ton stress soit l'école, les ami.e.s ou toute autre situation personnelle, il est important d'apprendre à le maîtriser.
- *Savais-tu que le stress peut être bon?* Parfois il nous protège en nous empêchant de nous placer dans des situations de d-a-n-g-e-r.



Mais....

Il n'y a rien de dangereux avec les examens!

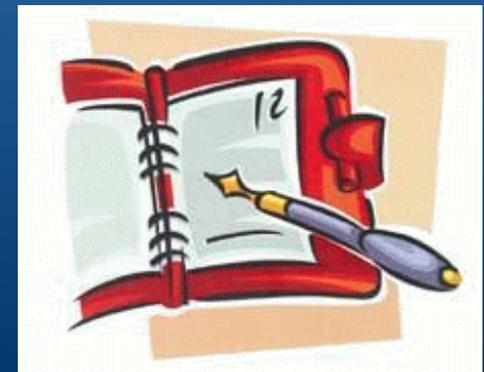
- Savoir bien gérer son temps est l'une des compétences les plus utiles qu'une personne puisse acquérir.
- Les conseils qui suivent t'aideront à:
 - ▶ tirer le maximum de ton temps d'études;
 - ▶ réduire ton niveau de stress; et
 - ▶ obtenir les meilleurs résultats possibles!



CONSEIL #1

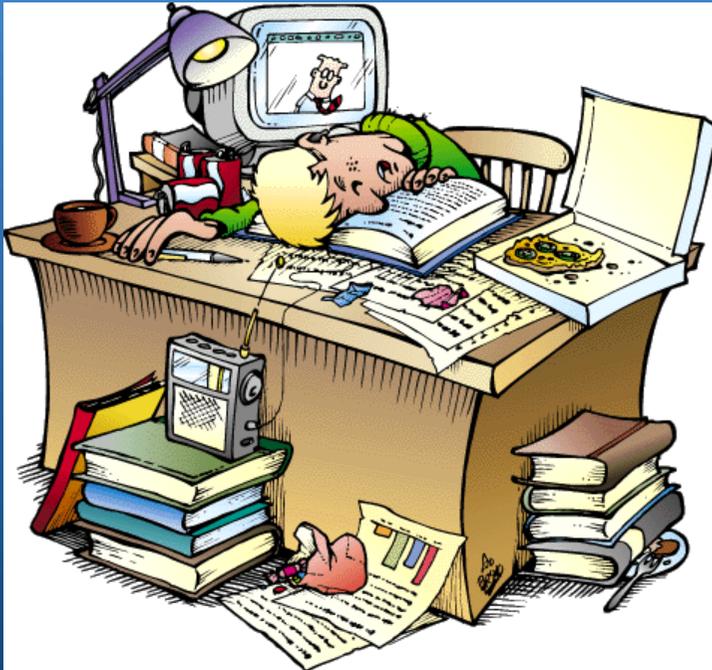
Établis ce qui importe le plus pour toi.

- Dresse une liste de ce que tu veux accomplir en ordre de priorité.
- En dressant la liste, pense à assurer l'équilibre entre les études, la famille, les ami.e.s, le travail et tes besoins personnels.
- Ensuite, établis un horaire afin de gérer ton temps.



CONSEIL #2

Trouve un endroit où tu pourras étudier sans interruptions



VS



Du calme s'il vous plaît!

CONSEIL #3

Réviser tes notes souvent!

- Vérifie si le contenu de ton cartable est à jour et en ordre.
- Réviser les concepts clés sur une base régulière.
- Lis, révise et réécris tes notes.
- La répétition est une technique d'apprentissage clé!
- De plus, si tu as développé de bonnes méthodes de prise de notes, tu seras en mesure de faire une révision efficace.



Un exemple de prise de notes

- Organise tes notes de façon claire en:
 - ▶ utilisant des titres et des sous-titres par sujet;
 - ▶ surlignant les informations importantes;
 - ▶ laissant beaucoup de blanc sur la page; et
 - ▶ reproduisant des modèles, diagrammes, illustrations qui t'aideront à rafraîchir la mémoire.



CONSEIL #4

Conserve ou adopte de bonnes habitudes alimentaires et de bonnes habitudes de sommeil et prévois du temps pour l'exercice physique.

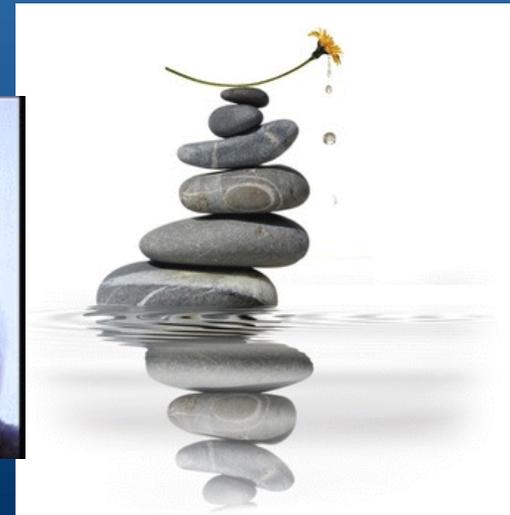


- Ces habitudes t'aideront à maintenir ton énergie et elles amélioreront tes capacités de réflexion et de concentration.
- Organise-toi pour bien dormir la veille de l'examen de manière à être frais et dispos.

Conseil #5

Maintiens de l'équilibre

- Prends des pauses lorsque tu étudies pendant de longues périodes.
- Quelques exercices de relaxation pratiqués dans les minutes qui précèdent l'examen t'aideront à te détendre.



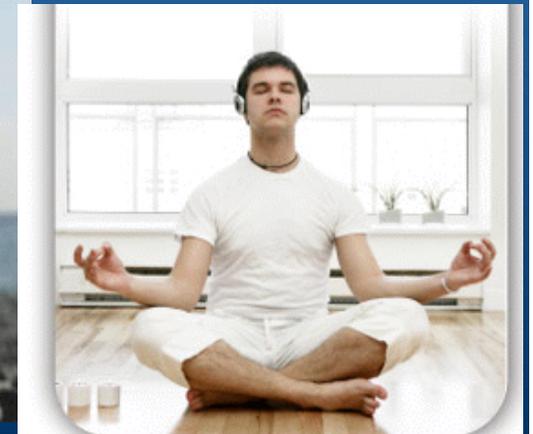
Une technique de relaxation...

La respiration rythmique

- Si ta respiration est courte et rapide, ralentis-la en prenant de longues et lentes respirations.
- Inspire lentement et expire lentement.
- Compte lentement jusqu'à cinq en inspirant et compte lentement jusqu'à cinq en expirant.
- Remarque en expirant que ton corps relaxe *naturellement*.

Pour en savoir plus sur la relaxation

visite le site www.psychomedia.qc.ca



Conseil #6

Le jour de l'examen

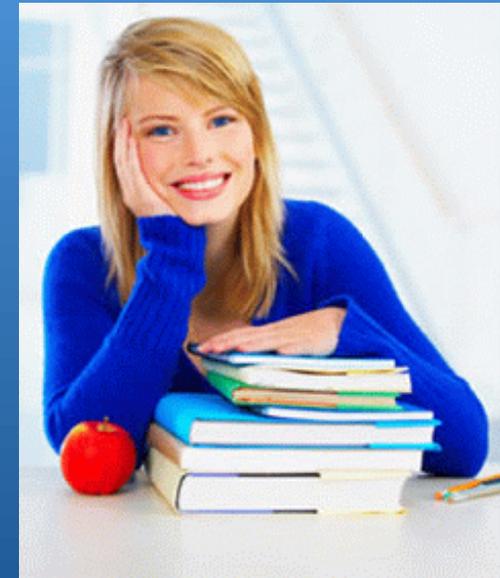
- Relire tout quelques minutes avant l'examen ne fait qu'augmenter le stress.
- Avant de commencer à répondre, lis toutes les questions et note dans la marge les mots-clés qui viennent à l'esprit.
- En lisant la question, encercle ce qu'on demande.

Le jour de l'examen

Suite...

- Pendant l'examen, réponds aux questions dont tu connais les réponses d'abord. Retourne aux autres par la suite. Ceci réduira le niveau d'anxiété et te permettra de répondre à plus de questions.
- Si le niveau de stress augmente, prends de grandes respirations et *pense positivement*.
- Alloues toujours du temps pour réviser tes réponses.

Si tu es bien préparé.e, bon succès lors de tes examens!



Sinon, bonne chance!

