

Stratégies d'étude

1. Planification de mon étude

Horaire

Détermine :

-  le bon moment pour toi
 - le matin, sur l'heure du midi, avant le souper, après le souper
-  le temps que tu prendras
 - Trois périodes de 20 minutes valent peut-être mieux qu'une heure sans arrêt.

Environnement

Détermine :

-  le meilleur endroit pour étudier
 - Je choisis un environnement calme et bien éclairé.
-  le matériel dont tu as de besoin pour étudier
 - J'ai en main seulement le matériel nécessaire pour mon étude.

2. Méthodes d'étude :

Après chaque cours :

-  Je révise mes notes de cours de la journée et je les complète au besoin.
-  Je note mes interrogations afin de les poser à mon enseignant(e) au prochain cours.
-  J'inscris dans mon carnet scolaire les dates où je prévois faire mes travaux.

Plusieurs jours avant l'examen :

-  J'identifie la matière à étudier ;
 - Je divise le contenu et j'inscris les moments/dates où je prévois étudier dans mon carnet scolaire (tu peux utiliser les espaces soirée).
-  J'étudie mes notes de cours ;
 - Je consacre plus de temps à ce qui est le plus important pour l'examen.
-  Je me fais des résumés en regroupant l'information (ex : organisation chronologique, en catégories, selon les idées, en tableau synthèse, en schéma);
-  Je révise davantage les passages plus difficiles et je varie l'ordre dans lequel j'étudie la matière;
-  Je vais aux remédiations afin de poser mes questions.

La veille de l'examen :

-  Je fais une révision globale de la matière à l'aide de mes résumés ;
-  Je prends le temps de me reposer.

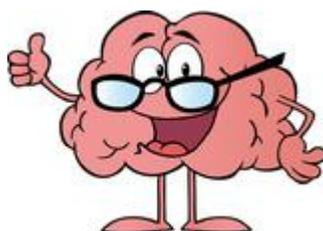
Le jour de l'examen :

-  J'évite les révisions de dernière minute ;
-  Je suis ponctuel, positif et détendu.

3. Stratégies de mémorisation

-  en lisant, en relisant et encore en relisant ;
-  en écrivant plusieurs fois la matière à l'étude ;
-  en la disant à voix haute plusieurs fois ;
-  en utilisant une phrase-clé (ex : Mon vieux, tu me jettes sur un nuage!) ;
-  en se faisant des images dans la tête ;
-  en faisant des rimes ;
-  en inventant une chanson ou une histoire avec les mots ou les notions à apprendre ;
-  en expliquant la matière à quelqu'un ;
-  en faisant ressortir les idées principales ;
-  en se faisant poser des questions ;
-  en révisant les devoirs ou les exercices faits en classe.

Souviens-toi qu'après chaque période d'étude, tu peux te récompenser en faisant une activité que tu aimes!



Parle-toi de façon positive! Ton cerveau écoute vraiment ce que tu lui dis