

2. **Demander des explications au professeur.** Le matériel reçu de lui ou elle sera ainsi plus exact et plus complet.
3. **Organiser le matériel appris en faisant ressortir le plan des contenus.** Le matériel organisé s'apprend plus aisément et se mémorise plus facilement que du matériel non organisé.
4. **Faire une repasse du matériel appris en dedans de vingt-quatre heures et y revenir périodiquement par la suite.** Un matériel mémorisé de cette façon est retenu à 80% après deux mois, alors que sans cette repasse, il tombe dans l'oubli à 30%.
5. **Compléter, approfondir par des lectures.** Le matériel appris devient plus intégré, plus personnalisé.
6. **Mémoriser:**
 - Le plan et les éléments essentiels.
 - Certaines définitions et listes de mots et de symboles.

PRÉPARATION IMMÉDIATE AUX EXAMENS

Les apprentissages étant faits, cette étape consiste à réviser la matière à examen et à préparer une bonne présentation de ses acquis. Ainsi, est-il conseillé:

1. **De définir précisément la matière à étudier.**

2. **De ré-activer la matière par une repasse complète:** grandes lignes et détails pertinents.
3. **De la diviser en unités d'apprentissage.**
4. **De faire un horaire de préparation à l'examen** en répartissant le temps disponible entre ces diverses parties d'étude.
5. **De prévoir les questions d'examens.** Souvent le professeur les annonce dans ses derniers cours. S'il existe une banque de questions d'examens des années antérieures, s'en servir.
6. **De réfléchir ou d'écrire (schématiquement) les réponses à ces questions.**
7. **De préparer ces questions et réponses dans le style de l'examen lui-même:** oral ou écrit, objectif ou à développement, parce que le cerveau reçoit ainsi la programmation appropriée.
8. **De se garder en forme:** un travail sans fatigue excessive se compare à un stress approprié sans détresse.

L'ÉQUIPE DE
PSYCHOLOGUES



SERVICE
DE
PSYCHOLOGIE ET D'ORIENTATION

À TOI DE CONSTRUIRE TA RÉUSSITE!

LA PRÉPARATION DE L'EXAMEN



Impimerie FIBROGRAPH

CÉGEP de Jonquière

EXAMENS

STRATÉGIE EFFICACE POUR RÉUSSIR AUX EXAMENS

Passer un examen ou une évaluation est une excellente occasion de faire valoir ses connaissances sur un sujet. De fait, les attitudes et les expériences sont mises en valeur lors d'un examen.

Cet exercice de démonstration de connaissances et d'intégration provoque généralement une grande tension. **Mais, il devient également l'occasion de faire ses preuves à soi-même et aux autres.** Pour mieux avoir accès à ce savoir, il convient donc de se présenter aux examens reposé et confiant. Vous pouvez penser que la plupart des réflexions faites sur les examens peuvent s'appliquer à d'autres situations d'évaluation, comme par exemple, l'entrevue de sélection pour un emploi.

Par contre, si quelqu'un a peur d'échouer, il est **mal disposé** pour aller réussir un examen. La crainte de mal répondre aux questions d'examen, est en effet une véritable programmation négative. L'examiné se placera en situation d'échec.

Il convient de concevoir la tension qui accompagne souvent les examens comme naturelle et nécessaire. Cependant, **il faut gérer ce stress, car à un certain niveau, il favorise l'apprentissage et la perfor-**

mance, mais à un niveau trop élevé, il devient détresse et nuisible.

Gérez votre stress de façon qu'il ne soit ni minimum, ni maximum, mais bien optimum.

Ex.: Le soleil peut être bienveillant à un certain niveau mais il peut aussi devenir un agresseur de l'organisme contre lequel il faut se protéger.

Voici donc des réflexions et des conseils utiles pour faire votre préparation et de votre passation d'examens une excellente expérience d'apprentissage et d'évolution.

IL Y A DEUX SORTES D'EXAMENS:

1. **Les examens objectifs:** c'est-à-dire ceux qui offrent un choix de réponses, des vrais ou faux, des phrases à compléter, etc.
2. **Les examens traditionnels ou sous forme de dissertation:** ce sont ceux qui demandent d'analyser, de décrire, de comparer ou de critiquer un sujet donné.

IL Y A DEUX ÉTAPES À FRANCHIR:

L'examen, qu'il soit traditionnel ou objectif, comporte une phase de préparation pour étudier et mémoriser la matière et la passation de l'examen lui-même, soit:

1. La préparation:

- **Lointaine:** apprentissage de la matière;
- **Immédiate:** révision de la matière.

2. La passation:

- Lecture du questionnaire;
- Rédaction des réponses.

LA PRÉPARATION AUX EXAMENS

Il est essentiel d'avoir une bonne stratégie de préparation lointaine et immédiate, qui tienne compte des lois de l'apprentissage et du fonctionnement du cerveau et de la mémoire.

PRÉPARATION LOINTAINE

La préparation lointaine aux examens est le temps de l'apprentissage et de l'étude du matériel concerné.

Il est important de s'assurer que **l'apprentissage initial est exact.** Comme pour un angle qui va en s'ouvrant, une petite erreur au début entraîne de larges conséquences.

1. **S'assurer d'un apprentissage initial à 100%,** ainsi il ne restera qu'à réviser par la suite.