



GUIDE PRATIQUE DE L'ÉLÈVE QUI RÉUSSIT



École Joséphine Dandurand

Fiche 1 : La concentration

En classe

- Note des mots-clés.
- Fixe un point neutre pour éviter toute perturbation visuelle.
- Manipule une balle de stress ou tout autre petit objet pour évacuer les tensions musculaires.
- Éteins ton cellulaire pour éviter d'être distrait(e) par la vibration d'un message texte et l'envie d'y répondre.
- Ne reste pas *passif*!
Sois **ACTIF** mentalement.



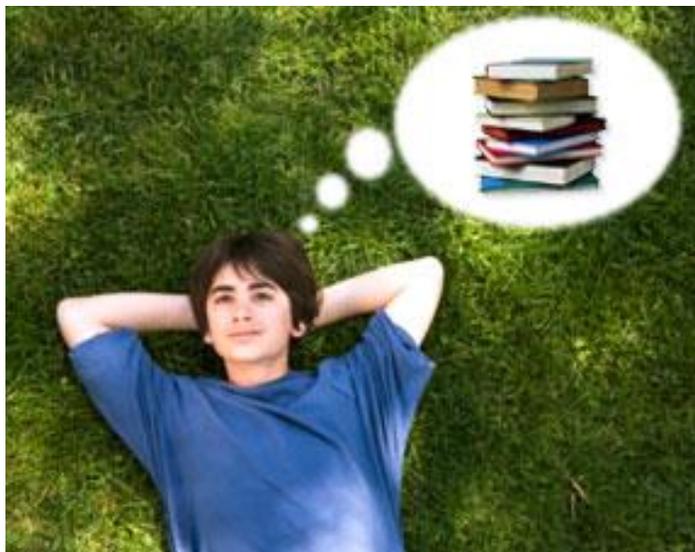
Étude à la maison

- **[Isole-toi]** dans un endroit calme.
- N'ouvre pas la télé ou l'ordinateur.
- Fais tes devoirs tôt. Prends une collation et une petite pause et lance-toi alors que ton esprit est encore en mode travail.
- Musique? Il est préférable de ne pas porter des écouteurs; par contre, tu peux mettre une musique de fond dans la pièce.

- Étudie plus souvent et moins longtemps, accorde-toi de courtes pauses.

Fiche 2 : La motivation

- Il faut faire ses devoirs le plus tôt possible: remettre à plus tard est un piège et ton esprit n'est jamais tout à fait libre tant que tu es conscient que tu as une tâche à compléter
- Tu préfères t'y mettre après le souper ou après une activité sportive? Parfait, mais ne tarde pas et fixe-toi un moment précis pour commencer.

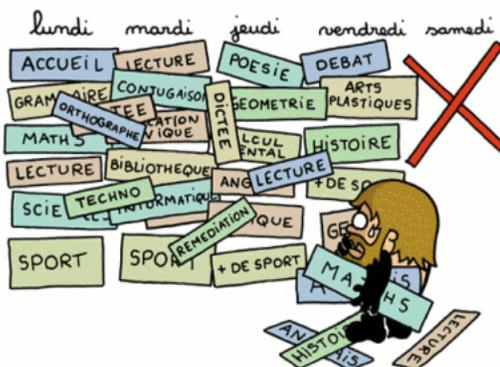


- Fractionne les tâches qui te semblent trop lourdes en plusieurs petites tâches à ta mesure.
- Travaille avec quelqu'un de sérieux qui réussit bien.
- Il faut que tu trouves des éléments positifs à ton étude (dis-toi que tu avances, que tu réussiras, que tu seras fier de toi, que tu te cultives, ...).
- Fixe-toi des objectifs et rappelle-toi comment tu te sens lorsque tu réussis quelque chose.
- Fais des efforts et récompense-toi (tu écouteras ta musique après..., tu prendras une collation suite à ..., tu pourras t'occuper de tes messages textes quand tu seras rendu à la page x, ...).

- Visualise ton futur bulletin ou le résultat de ton prochain examen avec une belle note, un bon commentaire de ton enseignant, le sourire de tes parents et surtout la fierté que tu ressentiras. La fierté, il n'y a pas de meilleur moteur!

Fiche 3 : L'organisation

À ne pas faire!



À faire!

- Utilise ton agenda de façon efficace :
 - Écris les devoirs à la journée du cours et aussi à la date de remise;
 - Écris les dates des examens.
- Planifie une semaine à la fois, le dimanche par exemple. Place à l'agenda les récupérations et les périodes de devoirs et d'étude. Il faut bien les étaler afin de ne pas être débordé et/ou avoir des surprises.
- Coche, raye ou marque à mesure les tâches complétées.
- Établis une routine pour tes devoirs et ton étude durant la semaine (même heure, lieu, durée...).

Les dix commandements... de l'élève qui s'organise et qui réussit!

1. Un jour dans la semaine sans aucune activité scolaire tu prendras; sinon, déprimé tu seras.
2. Courtes séances d'étude tu feras; sinon, maux de tête tu auras.
3. À toi tu penseras (nourriture équilibrée, activités sociales, loisirs, sport, sommeil); sinon, plat tu seras.
4. Indulgent avec toi tu seras, car tout le temps tu n'as pas.
5. Pausés régulières pendant et après les études tu prendras; sinon, problème de concentration tu auras.
6. Personnes démotivantes tu fuiras et personnes motivantes tu chercheras.
7. Dispersion tu éviteras et priorité à ta réussite scolaire tu donneras.
8. Aide tu chercheras, car tout seul tu n'es pas.
9. Récompenses tu te donneras après que bien travailler tu auras.
10. Conseils tu suivras et avisé tu seras.

Fiche 4 : Gestion du stress

Il est plus facile de diminuer le stress si on connaît ce qui le cause! Essaie d'identifier ce qui cause ton stress, voici quelques exemples de facteurs:

- Peur de l'échec, de décevoir.
- Crainte de ne pas être à la hauteur.
- Sentiment d'incompétence, manque d'étude.
- Manque de confiance en soi.
- Exigences irréalistes.
- Conflit avec les parents et/ou les amis.
- Horaire surchargé.



Pour diminuer ton niveau de stress et éviter la panique

- Fixe-toi des objectifs de réussite réalistes.
- Adopte de saines habitudes de vie : alimentation, hydratation, exercice, sommeil, loisirs...
- Anticipe et planifie pour éviter le stress de dernière minute.
- Fais-toi plus confiance, une bonne préparation à un examen contribue à donner confiance en soi.
- Aie une attitude positive : «Je suis capable!!!»
- Vois les aspects positifs : la vie n'est pas toujours toute noire!
- Règle une situation problématique à la fois sans regarder l'ensemble des tâches comme une immense montagne.
- Confie-toi à une personne de confiance (ami, enseignant, parent...) ou à un professionnel qualifié

Fiche 5 : Vaincre le stress des examens

Il est plus facile de diminuer le stress si on connaît ce qui le cause! Sais-tu ce qui cause ton stress face à un examen?



- As-tu peur de l'échec?
- Es-tu inquiet de tes résultats?
- Exagères-tu l'importance de l'examen?
- Manques-tu de confiance en tes capacités?
- Crains-tu de ne pas comprendre les questions?
- Crois-tu t'être mal préparé pour cette évaluation?
- As-tu des problèmes de concentration ou des **TROUS** de mémoire?

Avant l'évaluation

- Prépare-toi de façon adéquate (voir fiche 6); plus on se sent compétent pour réaliser une tâche, moins cette tâche devient une source d'*angoisse*.
- Assure-toi d'avoir une bonne nuit de sommeil (au moins 6 à 8 h), d'être bien nourri et hydraté.

Pendant l'évaluation

- Regarde toutes les questions avant de commencer à répondre.
- Commence par les questions qui semblent plus faciles.
- Si la mémoire te fait défaut, dépose ton crayon et prends trois longues respirations et retourne à ton examen sans t'énerver. Si cela ne fonctionne pas, passe à une autre question, puis reviens-y plus tard.
- Prends tout le temps disponible pour répondre.
- Révise avant de remettre l'examen pour t'assurer que toutes les questions sont vues.
- Tente une réponse à toutes les questions.
- Garde une pensée positive même si certaines questions t'embêtent.

Après l'évaluation

7

Par : Larysa Stelmazuk et Geneviève Trudel

Service de l'encadrement, école Joséphine-Dandurand

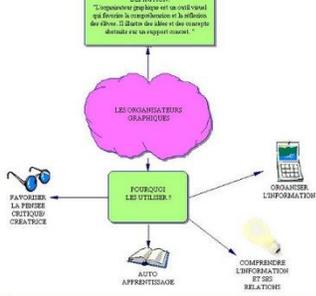
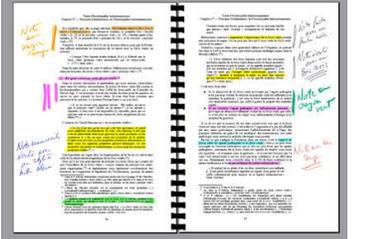
- Présente-toi en récupération pour regarder ton examen corrigé afin de voir où sont tes erreurs.
- Assure-toi de comprendre tes erreurs pour ne pas les répéter.

Fiche 6 : Stratégies d'étude

- Prépare-toi à l'étude : aie le matériel nécessaire et adopte une attitude d'ouverture face à l'apprentissage.
- Planifie ton étude : aie une idée claire de l'ensemble du travail à faire et établis un ordre de priorité.
- Structure ton étude : utilise une méthode efficace pour rentabiliser le temps investi à l'étude.

Attention!
Relire ses notes ou simplement les recopier, ne sont pas des stratégies réellement efficaces. Il faut plus d'engagement au niveau de la réflexion pour une compréhension maximale de la matière.

Propositions de diverses stratégies d'étude

Étudier avec des organisateurs graphiques	Étudier avec un crayon	Technique des trois couleurs
<p>Représenter la matière sous une forme visuelle.</p> <p>C'est une façon de structurer, de simplifier et de retenir l'information.</p>	<p>Surligner les idées importantes.</p> <p>Résumer les paragraphes dans vos propres mots.</p> <p>Écrire les mots-clés.</p>	<p><u>Avant l'étude</u></p> <p>En bleu : Sans l'aide des notes, écrire ce que tu sais de façon bien aérée.</p> <p>En rouge : Avec l'aide des notes, ajuster les informations en bleu.</p> <p><u>Après l'étude</u></p> <p>En vert : Après avoir étudié, ajouter des nouvelles notions.</p>
 <p>DEFINITION: "L'organisateur graphique est un outil visuel qui favorise la compréhension et la réflexion des élèves. Il facilite les idées et des exemples demandés sur un sujet donné."</p> <p>LES ORGANISATEURS GRAPHIQUES</p> <p>FAVORISER LA PENSÉE CRITIQUE/CRÉATIVE</p> <p>ORGANISER L'INFORMATION</p> <p>COMPRENDRE L'INFORMATION ET SES RELATIONS</p> <p>AUTO-APPRENTISSAGE</p>		

- Outils et exemples :

<http://www.learnalberta.ca/content/esass/html/graphicorganizers.html>)

Fiche 7 : Répondre efficacement à une question d'examen

Selon la forme de l'examen, il faut adopter la stratégie qui convient.

Voici 4 types de questions qu'on peut retrouver dans les examens :

1. Les questions à **réponses courtes**
2. Les questions à **développement**
3. Les questions à **choix multiples**
4. Les questions à **étapes**



Pour tous les types de questions...

- Lis attentivement la question et souligne les mots-clés.
- Prends le temps de comprendre, de te redire la question dans tes mots. La question doit être parfaitement disponible, inscrite dans ta tête, sans que tu aies besoin de faire des allers-retours constants entre ton mental et la question proprement dite.
- **Précise ta tâche :**
 - Que te demande-t-on de faire au juste ?
 - À quel genre de réponse s'attend-on ?

Voici des termes que tu retrouveras souvent dans la formulation des questions. Assure-toi de bien comprendre ce qui les différencie.

- ❖ « **Expliquer** », c'est tirer au clair, faire comprendre. Souvent, il faut s'interroger sur les causes. Expliquer ne se fait pas sans **développer** à l'aide de marqueurs de relation comme « parce que » ou « car ».
- ❖ « **Justifier** » ou « **démontrer** » demande que tu prennes partie et que tu prouves ce que tu avances. N'hésite pas à te servir d'exemples pour mieux préciser ton opinion.
- ❖ « **Comparer** » consiste à examiner plusieurs objets (faits, éléments, caractéristiques, opinions) sous un même angle pour en faire ressortir les différences et/ou les ressemblances. Il faut donc t'assurer de bien comprendre sur quel aspect précis porte la comparaison.
- ❖ « **Relever** » ou « **citer** » implique que tu dois te servir d'éléments présents dans le texte et donner des extraits comme réponse.

Attention aux questions à plusieurs volets! Certaines questions demandent en fait 2 réponses. Par exemple, on peut te demander de situer le lieu où se déroule une intrigue, puis d'expliquer

ensuite pour quelle raison ce lieu est important. Utilise un surligneur pour mettre en évidence ces 2 volets et ainsi ne pas oublier une partie de la réponse.

Pour les questions à développement...



- Inscris sur une feuille brouillon ce qui te vient à l'esprit lors de la première lecture : mots-clés, formules, schéma, dessin, ...
- Fais un plan très sommaire, sans développement, de tes idées et organise-les logiquement avant d'écrire ta réponse. N'hésite pas à modifier ce premier plan si d'autres idées te viennent à l'esprit...
- Rédige en utilisant des organisateurs textuels et des marqueurs de relation pour bien mettre en évidence la structure de ton texte ainsi que les liens logiques entre les phrases.

Pour les questions à choix multiples...



- Afin d'être moins influencé par une série de fausses hypothèses, essaie de trouver la réponse avant de regarder les choix.
- Ne prédis pas l'avenir! Une série de 5 réponses "B" à la suite peut tout à fait se produire...
- Si tu hésites entre plusieurs réponses, tente de trouver les éléments qui prouvent la fausseté de certains choix. Il est souvent plus facile de trouver quelle réponse semble la plus fausse que d'imaginer celle qui peut être vraisemblable...

Pour les questions à multiples étapes...

- Lis attentivement toutes les questions de ce type de l'examen et annote-les dans la marge.
- S'il y a lieu, prends le temps de trier les données :
 - celles qui sont essentielles pour résoudre le problème;
 - celles qui sont inutiles.
- Inscris sur une feuille brouillon ce qui te vient à l'esprit lors de la première lecture : mots-clés, formules, schéma, dessin, ...
- Pour chaque question, pense rapidement à la manière dont tu vas t'y prendre pour y répondre, à la suite d'opérations que tu devras faire, aux difficultés que tu y vois, aux pistes de démarche qui te viennent en tête,...



- Relève la tête, respire profondément... et analyse calmement la situation. Fais-toi un plan de match : dans quel ordre répondras-tu à ces questions?

**Dans tous les cas, réponds aux questions simples en premier lieu pour augmenter ta confiance et diminuer ton anxiété.
Si tu rencontres des questions difficiles, passe-les. Tu y reviendras plus tard.
Finalement, réponds à TOUTES les questions!**

Fiche 8 : Bien se préparer et diminuer le stress aux examens

Un cerveau fatigué fonctionne mal.



La révision :

- Fais une liste des chapitres ou des sujets à réviser par matière.
- Prends plaisir à rayer les éléments de cette liste au fur et à mesure.
- Varie les activités de révision (lecture, résumés, fiches synthèses, exercices à faire ou à refaire...).
- Alterne le travail de réflexion et celui de mémorisation.
- N'oublie pas de prendre des pauses régulières (toutes les 30 minutes, maximum 1 heure). Ces pauses servent à structurer l'information dans ton cerveau.
- Bois de l'eau, ton cerveau en a besoin pour bien fonctionner.



Au quotidien lors de tes révisions



Imagine-toi à la fin de l'année avec un sentiment de réussite. Aie une pensée positive au sujet de l'étude et des examens.

Si tu t'exerces à penser plus souvent aux aspects positifs qu'aux éléments négatifs, ton niveau de stress va s'abaisser !!!

Classe tes sujets d'étude par degré de difficulté ou de maîtrise de ta part. Priorise les plus difficiles et présente-toi en récupération avec des questions claires et préparées.

Vois pourquoi certains sujets sont plus faciles pour toi afin de reproduire ce qui fonctionne (méthode, état d'esprit, devoirs...).

7 jours avant l'examen

Note minutieusement les heures et les locaux de tes épreuves.

Regarde ta liste d'étude, évalue ce qui est fait par rapport à ce qui reste à faire et ajuste ton rythme.

Imagine-toi le jour de l'épreuve...« Tu es prêt, confiant, tout se passe bien, tu as un moral de gagnant...»



La veille de l'examen

Détente obligatoire.

Révisé tes notes ou résumés pour te rassurer.

Prépare ton matériel pour l'examen (crayons, règle, calculatrice, ...).

Évite les personnes stressées, négatives et démoralisantes!



Sources :

http://www.cancre.com/?page_id=82

<http://www.gautier-girard.com/dossiers-entrepreneurs-et-managers/gestion-du-temps/concentration-10-astuces-pour-rester-concentre-au-travail/>

<http://teemix.aufeminin.com/mag/quiz/d6000/x29022.html>

<http://jefinis.com/trucs.html>

<http://www.learnalberta.ca/content/esass/html/graphicorganizers.html>

http://www.foadspirit.net/famille/primaire/fiche_methodo/fiches_methodo_primaire_organiser.ph