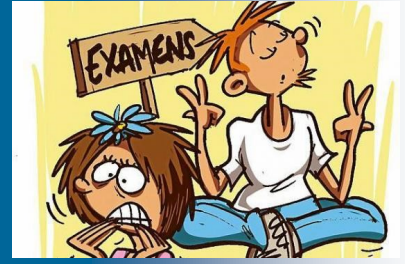


# Trucs pour m'aider à étudier



## Avant l'étude

- 1) Utilise un espace de travail dégagé, bien éclairé et loin des distractions. Fermez la télévision, les appareils électroniques ou autre gadget qui pourrait détourner ton attention.
- 2) **Il faut prendre de l'avance.** Compte le nombre de jours dont tu disposes pour étudier l'examen et divise ton travail en petites bouchées, c'est moins décourageant. Un chapitre/thème par jour par exemple.
- 3) Fais-toi un tableau ou un horaire d'étude. Utilise des autocollants afin de créer une séquence visuelle. Tu peux même l'afficher dans ta chambre.
- 4) Passer plus de temps sur les matières pour lesquelles tu as le plus de difficulté.
- 5) Les périodes d'étude ne devraient pas dépasser 30 minutes à la fois suivi de 5 minutes de pause pour changer de position, de pièce, aller marcher.



## Pendant l'étude

- 1) Tu es le premier responsable de tes études mais n'hésite pas à demander de l'aide au besoin.
- 2) Commence par la matière la plus difficile ou celle que tu aimes le moins pendant que tu es encore motivé.
- 3) Alterne entre la lecture et les exercices pratiques.
- 4) La mémoire ça se développe, il y a plusieurs façons d'étudier. Lire à haute voix, chanter, recopier les notes, marcher en étudiant. Trouve le moyen qui est bon pour **TOI**.
- 5) La répétition est la clé du succès. Le cerveau qui reçoit l'information de façon répétitive, décodera l'importance de la matière et la retiendra plus longtemps.
- 6) Fais des associations entre les mots, donne un sens à l'information, raconte-toi une histoire pour t'aider à bien comprendre les concepts. Fais-toi des petits quiz ou demande à quelqu'un de te poser des questions, une bonne pratique qui aide à gérer le stress du vrai examen.



**Astuce:** Fais-toi une affiche avec un avertissement pour les membres de ta famille.  
exemple: « **Silence, études en cours** »