

## POURQUOI LE PROCESSUS D'ÉTUDE ACTIF?

Si tu **décides d'assister aux cours seulement**, sans prévoir un temps de préparation et de révision, tu ne verras qu'**1 fois** la matière avant l'étude en vue de ton examen.

**Résultat :** Au moment d'étudier, ta mémoire risque de ne se souvenir que de **20 %** de la matière!

Le temps consacré à l'étude risque d'être long et comparable à une session de « bourrage de crâne » = inefficace!

## VERSUS

Si tu **respectes le processus d'étude actif**, la période de préparation, la période en classe et la période de révision te permettront alors de voir **3 fois** la matière.

**Résultat :** Au moment d'étudier, ta mémoire se souviendra en moyenne de **80 %** de la matière!

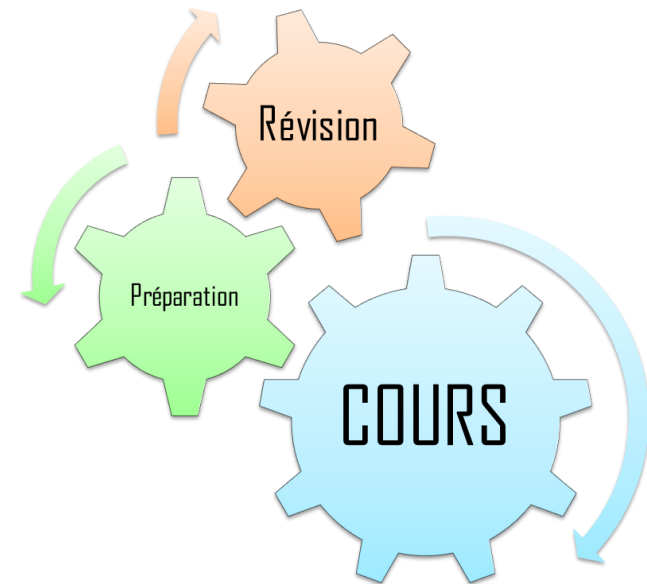
Le temps consacré à l'étude sera beaucoup moins long et beaucoup plus efficace!

### QUELS SONT LES AVANTAGES?

- ⇒ Être à jour dans tes cours
- ⇒ Maîtriser la matière de tes cours
- ⇒ Améliorer ta gestion du temps

*Le processus d'étude actif est la méthode selon laquelle tu peux organiser efficacement ton temps d'étude et maximiser le potentiel de ta mémoire.*

# PROCESSUS D'ÉTUDE ACTIF



## COACH À L'APPRENTISSAGE

Carrefour de l'apprentissage, local 174 de la Bibliothèque Champlain  
[coach@umoncton.ca](mailto:coach@umoncton.ca)

Service d'orientation  
Centre étudiant, C-101  
Tél. : 858-3707

Révisé juin 2016



Services aux étudiantes et étudiants  
[facebook.com/umoncton.umcm.sae](https://facebook.com/umoncton.umcm.sae)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

## LE PROCESSUS D'ÉTUDE ACTIF

### SAVAIS-TU QUE...

...le cerveau doit voir, en moyenne, **4 fois** la matière pour être en mesure de la mémoriser?

Le processus d'étude actif est une stratégie efficace qui te permet de voir au moins **3 fois** la matière avant d'étudier pour l'examen. Voici comment :

Période de préparation (1 h)



Cours (75 min)



Période de révision (1 h)

Le processus d'étude actif répond également au règlement 1.7 du répertoire de l'Université de Moncton :

Pour une session complète : « un crédit de cours théorique, cette charge de travail comporte normalement **15 heures de présence au cours** (y compris l'évaluation) et **30 heures de travail personnel** ».

- Donc, 15 crédits x 45 heures = 675 heures/session;
- 15 semaines dans une session :  $675 \div 15 = 45$  heures/semaine accordées aux études pour une charge de 15 crédits;
- ou encore, environ **2 heures de travail personnel pour chaque heure de cours par semaine** (Voir le dépliant « *Gestion du temps* » pour plus d'informations).

### Mythe :

« La mémorisation sera meilleure si l'apprentissage se fait quelques jours avant l'examen. »

### Réalité :

L'étude régulière de la matière, que propose le processus d'étude actif, permet de consacrer moins de temps à l'étude en vue de l'examen, car la qualité de la mémorisation est meilleure lorsque la matière est revue souvent dans les jours suivant le premier apprentissage.

## LA PÉRIODE DE PRÉPARATION

### Que faire avant le cours?

- ◆ Fais les lectures suggérées au moins 24 à 36 heures avant le cours pour faciliter la compréhension et la prise de notes pendant le cours. Ces lectures comprennent les diapositives de la professeure ou du professeur, le manuel du cours, les articles cités en référence, etc.  
**TRUC** : Lis toujours avec un crayon pour inscrire les annotations dans les marges (commentaires, idées principales, exemples, questions, etc.) et surligner les passages pertinents (Voir le dépliant « *Lecture efficace* » pour plus d'informations).
- ◆ Survole le plan de cours et les notes du cours précédent.
- ◆ Prépare tes feuilles de notes à venir ou tout autre matériel requis pour le cours.

## LA PÉRIODE EN CLASSE

### Que faire pendant le cours?

- ◆ Assiste régulièrement à tes cours → *Ta présence en classe est essentielle à ta réussite.*
- ◆ Écoute en classe → *Éteins ton téléphone cellulaire et élimine les distractions. Concentre-toi sur le cours et non sur les autres matières.*
- ◆ Veille à ta concentration/ton repos → (Voir le dépliant « *Concentration* » pour plus d'informations).
- ◆ Prends des notes → *Ceci t'aidera à maintenir ton attention et à retenir la matière* (Voir le dépliant « *Prise de notes* » pour plus d'informations).
- ◆ Clarifie les éléments obscurs → *Pose des questions en classe ou note-les afin de consulter la professeure ou le professeur.*
- ◆ Note les devoirs, lectures, travaux, etc. dans ton agenda → (Voir le dépliant « *Gestion du temps* » pour plus d'informations).

## LA PÉRIODE DE RÉVISION

### Que faire après le cours?

- ◆ Pas plus de 24 heures après le cours, révise tes notes en les complétant, en préparant des résumés et des schémas afin de leur donner un sens. Après 24 heures, 50 % de la matière est oubliée.
- ◆ Fais les exercices et les problèmes suggérés.
- ◆ Au besoin, profite des services gratuits de tutorat et de centres d'aide, ainsi que des heures de consultation offertes par la professeure ou le professeur.
- ◆ Collabore avec tes collègues.