

# Ateliers offerts

La gestion du temps

L'étude efficace

La gestion du stress

La préparation aux examens

La motivation

## Information

L'information présentée dans ce dépliant a été inspirée des documents sur les méthodes de travail de l'Université de Moncton.

Pour plus de détails sur les sources vous pouvez visiter notre page web:  
<http://www.umoncton.ca/umce/saee>

Note : Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine



Université de Moncton, Campus  
d'Edmundston  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
Canada, E3V 2S8

Téléphone: (506) 737-5074  
Télécopieur : 737-5372  
Messagerie :  
sylvie.charest@umoncton.ca

## L'étude efficace

➤➤➤ Méthode de travail



### Services d'orientation et de counseling

Téléphone : (506) 737-5050 poste : 5074

## La planification

**Consultez les syllabus de vos cours** pour prendre connaissance des dates de vos évaluations et des dates de remise de vos travaux.

Insérez dans votre horaire de la semaine les moments qui sont réservés pour faire vos lectures et accomplir vos travaux.

**Prévoyez** plusieurs petites périodes d'études plutôt qu'une période d'études de plusieurs heures.



**Ciblez** les moments de la journée que vous êtes le plus efficaces afin de maximiser vos périodes d'études.

### Respectez votre horaire

**Trouvez un endroit calme pour étudier.**

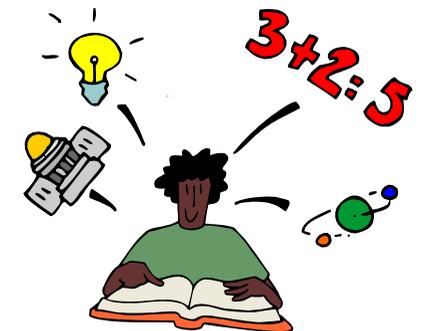
Faites-vous une **liste des tâches** et **cochez** ces dernières une fois accomplies, cela est signe d'avancement et vous encourage à progresser.

## Lecture efficace

Dans quel but faites-vous une lecture? Pour faire un résumé, pour répondre à des questions ou pour faire une recherche d'informations?

**Soulignez ou surlignez l'information pertinente** et les mots clés dans vos textes. Surtout, n'hésitez pas à prendre des notes et à ajouter des commentaires.

**Utilisez un dictionnaire** afin de comprendre le sens des nouveaux mots et d'élargir votre vocabulaire.



**Formulez des questions et faites des résumés de vos lectures.**

Inscrivez les sources dans vos notes. Celles-ci sont des repères pour vous guider vers de l'information plus détaillée.

## L'écoute efficace

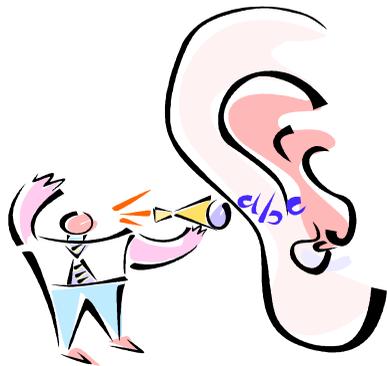
**Soyez reposé et attentif** en salle de classe.

**Ciblez l'information pertinente;** utilisez des mots clés et des abréviations.

**Soyez sélectif,** notez les noms propres, les chiffres, les dates, les schémas, les tableaux, les arguments, etc.

Portez une attention particulière à votre professeur lorsqu'il parle de l'examen, souligne quelque chose d'important ou répète des explications.

Si vous ne récrivez pas l'ensemble des textes que vous lisez, alors pourquoi tenter d'en faire autant en tentant d'écrire tout ce que votre professeur mentionne? Notez l'idée principale ou les mots clés. N'oubliez pas, tout comme vos manuels, vos professeurs sont disponibles pour vous aider.



## Plan d'action

Quel est mon objectif pour le semestre?

Quelles sont mes stratégies pour atteindre mon objectif?

Quels sont les outils et les ressources à ma disposition?



**Fixez-vous un but**

Posez-vous les questions suivantes pour planifier vos études :

**Quand** étudier? **Où** vais-je étudier? **Pourquoi** ai-je choisi d'étudier? **Comment** étudier cette matière? **Quoi** étudier? **Qui** peut m'aider?

## La méthode SQ4R

**Survoler :** faites un survol de l'ensemble de la matière afin de prendre connaissance de ce que vous devez étudier.

**Questionner :** formulez-vous des questions à partir de vos notes de cours, des grands termes, des titres ou des sous-titres. Poser des questions et trouver les réponses est l'une des meilleures façons d'apprendre.

**Relire :** faites une lecture attentive et active, prenez des notes et répondez aux questions. Surtout, lisez tout : les tableaux, les graphiques, les figures, etc. Ceux-ci offrent de l'information supplémentaire qui est souvent complémentaire aux textes.

**Restructurer :** organisez l'information de manière à ce qu'elle soit compréhensible pour vous. Créez des schémas, des réseaux concepts, des tableaux, etc.

**Réciter :** testez votre mémoire. Récitez, ou écrivez l'essentiel de la matière afin de cibler l'information que vous maîtrisez et celle que vous devez revoir en profondeur.

**Réviser :** faites un survol des textes ou de vos notes de cours.

## Quelques trucs et suggestions

Apprenez du général en profondeur

Soyez attentif et actif

Prenez des pauses

Organisez l'information

Questionnez la matière



**Vous êtes la clé de votre réussite**

Créez des acronymes et des abréviations

Réduisez les grugeurs de temps

Testez réellement vos connaissances

**Préparez-vous à l'avance**