

Ateliers offerts

- Adaptation à l'université
- Étude efficace
- Exposé oral
- Gestion du stress
- Gestion du temps
- Motivation
- Préparation aux examens
- Prise de notes

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.



Adresse : 165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
Canada, E3V 2S8

Téléphone : (506) 737-5074
Télécopieur : (506) 737-5373
Courriel : kelly.thibodeau@umoncton.ca

Préparation aux examens



Méthode de travail



Services d'orientation et de counseling

Devenez maître du temps

Prenez conscience de l'horaire de vos examens. **Notez la date, l'heure, le local, le type d'examen, les styles de questions, la matière à étudier, etc.**

Planifiez votre horaire hebdomadaire. Insérez vos examens dans votre horaire, ainsi que toutes les autres activités prévues, votre emploi, activités parascolaires ou sportives, rendez-vous, etc.

N'attendez pas à la dernière minute pour étudier.

Organisez vos périodes d'études en fonction de vos besoins tout en étant réaliste.

Trouvez les moments de la journée ou de la semaine durant lesquels vous êtes le plus **efficace** afin de tirer le maximum de vos périodes d'étude.



Révisez votre réussite

Commencez tôt, une à trois semaines avant la date de l'examen. Si vous avez des questions, voilà votre chance d'approcher un collègue ou de prendre rendez-vous auprès de votre professeur. **Cela vous évitera de vivre des moments de stress en période de révision.**

Limitez votre temps d'étude par sujet. Si vous ne pouvez pas retenir toute l'information dans un cours de 3h, il est probable que vous ne parviendrez pas à en faire autant dans votre étude pour un même sujet. **Évitez les nuits blanches!**

Assistez à votre dernier cours. Bien souvent, votre professeur en profitera pour vous parler du type d'examen et de la matière importante. Cela vous aidera amplement et vous risquez d'économiser du temps dans votre étude.

Révisez en groupe, mais évitez les révisions de dernières minutes avec vos collègues, vous risquez de vivre des moments de stress.



Professeur d'un jour

La veille de l'examen

Pendant l'examen

Stress des examens

Pourquoi ne pas **formuler des questions d'examen pour mieux intégrer la matière** et, de ce fait, vous en profiterez pour retranscrire la matière dans vos propres termes.

Soyez attentif au professeur lorsqu'il précise la pertinence de certains passages ou lorsque ce celui-ci parle de l'examen.

Soyez attentif aux **types d'examens** (choix multiples, vrai ou faux, questions à développement, examen maison, à livre ouvert, etc.)

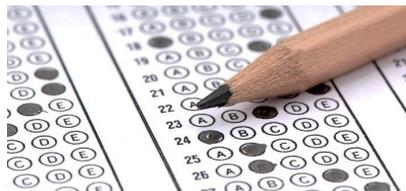
Est-ce que l'examen couvre l'ensemble de la matière vue en classe ou certains chapitres en particulier? Est-ce que l'examen en fin de session couvre toute la matière, même celle parcourue avant l'examen de mi-session ?

Qu'est-ce qui est permis à l'examen et ce qui ne l'est pas ?

Si possible, **faites une dernière révision de la matière**. Priorisez les sections que vous maîtrisez le moins bien.

Reposez-vous! Une bonne nuit de sommeil vous gardera éveillé et alerte tout au long de votre examen.

Il n'est pas conseillé d'apprendre de la nouvelle matière la veille d'un examen. Il faut plutôt faire un survol pour se construire une idée générale de la nouvelle matière.



Lorsque vous recevez votre copie d'examen, prenez connaissance de l'ensemble du document. **Planifiez le temps alloué à chacune des sections selon la répartition de la valeur de chacune d'entre elles.**

Lisez attentivement les consignes et relisez plus d'une fois la même question afin de bien saisir son contenu. Soulignez les mots clés si nécessaire. Faites **attention** aux négations et aux mots comme « toujours » et « jamais ».

Le jour de l'examen, évitez les discussions en lien avec la matière. Vous risqueriez de vous remettre en question et de développer un stress.

Priorisez les questions les plus faciles au début, par la suite attaquez-vous aux plus difficiles.

Soyez positif! Vous avez les connaissances et les outils pour réussir.



Lors de l'examen, **croyez en vos moyens** et en l'effort que vous avez investi pour vous préparer à ce dernier.

Respirez profondément et prenez votre temps.

À la suite d'un examen, donnez-vous un temps de repos avant de vous lancer dans l'étude du prochain examen.

Vous pouvez consulter la section en ligne des services en orientation et counseling afin d'accéder à plus d'information sur la gestion du stress.

