|  |  |
| --- | --- |
| **Coach à l’apprentissage**(Aide aux études)Local 172, MCHcoach@umoncton.ca(506) 858-3708<https://www.umoncton.ca/umcm-reussite/methodes-detudes> | **CONSEILS UTILES POUR LES EXAMENS**La période d’examen. Bien connue et parfois redoutée par les personnes étudiantes, elle prend une place significative dans le parcours universitaire. Complémentaires à une bonne préparation, les conseils ci-dessous t’aideront à mieux gérer tes examens. **Avant l’examen*** Se renseigner à propos de l’examen :
* Le type de questions → choix multiples, questions à réponses courtes, questions à développement, mélange de types de questions, etc.
* La matière → toute la matière du semestre? Chapitres ou sections précises?
* Le format → livre ouvert, à distance, en salle de classe, sur ordinateur, etc.
* La valeur → quel pourcentage de ta note finale l’examen représente-t-il ?
* Le matériel requis → documents, calculatrice, équipement spécialisé, etc.
* Utiliser des stratégies d’apprentissage efficace lors de l’étude/préparation aux examens (voir document *mémoire, étude et stratégies efficaces* pour plus d’information).

 * Préparer et bien organiser son matériel dans le cas d’un examen à livre ouvert.
* Gérer son stress (voir [*conseils mieux-être*](https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/35) et [*InfoPsy*](https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/50) pour plus d’information).
 |
| **Qu’est-ce qu’un examen à livre ouvert ?**« Un examen où la documen-tation est autorisée. Soit sans limites imposées, soit sous condition (seul un certain type ou un nombre de document sont permis). »(Fenley, 2020)**Pas besoin d’étudier?** Faux! Les questions à ce type d’examen nécessitent un apprentissage plus profond qui va au-delà de la simple mémorisation des notions. Tu auras besoin d’une bonne maîtrise des notions pour rédiger tes réponses.À l’examen, c’est le moment de démontrer tes connaissances et non le moment d’assimiler les notions.**Utilise judicieusement ton temps**Si ton matériel est désorganisé, tu risques de passer ton temps à fouiller dans tes documents pour trouver des informations.Considère les idées suivantes pour trouver facilement les informations recherchées :* Créer une table des matières.
* Créer une fiche de définitions ou fiche de formules.
* Créer des fiches synthèses de ses notes de cours.
* Regrouper l’information par thème ou structure-la de manière logique.
* Identifier les sections avec des étiquettes ou des couleurs.
* Sauvegarder les ressources dans ses favoris.
* Recherche de mot-clé dans un document.
	+ **Ctrl** + **F**
	+ (Mac) **Cmd** + **F**
 |
| **À la réception de l’examen*** Une image contenant dessin humoristique, créativité, art  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Porter attention aux directives données à l’oral → correction à apporter ou précisions d’une question.
* Lire toutes les directives écrites avant de commencer à répondre aux questions.
* Faire un survol de l’examen → aperçu des questions et de leur pointage permet de répartir ton temps en fonction.

Image par Storyset **Pendant l’examen*** Lire la question attentivement et au complet.
* *Laquelle des énoncées suivantes est fausse?* → En lisant la question trop rapidement ou seulement le début, tu pourrais penser qu’il faut sélectionner l’option qui est vraie.
* Bien saisir ce qui est demandé.
	+ Voir le type d’opération (verbe d’action) : *Identifie, explique, compare, etc.* → la manière de formuler ta réponse va différer si on te demande de nommer que si on te demande d’expliquer.
	+ *Lesquels des choix suivants…* → Sous-entend qu’il y a plus d’une réponse.
* Garder un œil ouvert pour mots qui apportent des nuances
* *Toujours, la plupart, jamais, aucun, essentiel, n’est pas faux, etc.* → Toujours? Est-ce bien vrai dans tous les cas, sans aucune exception?

Les questions à choix multiples* Tente de répondre mentalement avant de lire les choix de réponses. → Ces derniers peuvent porter à confusion ou te faire douter de ta réponse initiale, surtout lorsqu’ils se ressemblent.

 * Lire tous les choix de réponses. → Si tu es trop pressé, il est possible que tu choisisses une réponse, sans remarquer qu’une autre plus loin est plus adéquate.
* Une image contenant texte, Visage humain, dessin humoristique  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Au besoin, procéder par élimination. → Y a-t-il des options dont tu sais qu’il s’agit de la mauvaise réponse?
* Si tu ne sais pas, passe à la question suivante et reviens plus tard. → Ne perds pas trop de temps sur une question.
* Il est préférable de tenter une réponse que de ne rien répondre. → L’absence d’une réponse n’entraîne aucuns points, alors qu’une réponse, même au hasard, donne la possibilité d’obtenir des points.
 |

Les questions à développement

Image par Storyset

* Décortiquer la question et identifier les éléments recherchés.
* *Décrivez les avantages et les désavantages de l'intelligence artificielle dans le secteur du travail.*

* Présenter les idées de manière logique et organisée. → Pour t’aider, fais un plan de ta réponse. Commence par ressortir les points que tu veux aborder, ensuite détermine la structure de ta réponse.
* Démontrer les liens qui existent entre les concepts.
* Vérifier que tous les éléments demandés dans la question se retrouvent dans ta réponse.

Exemple de réponses :

* **Expliquez l'impact du stress sur le corps humain et la santé mentale.**

*Le stress, c’est quand on se sent pressé ou sous pression. Il peut affecter notre corps et notre esprit. Parfois, on peut avoir des maux de tête ou des douleurs. C’est important de ne pas trop stresser, car ça peut causer des problèmes. Quand on est très stressé, on peut devenir anxieux ou même triste et on a du mal à penser clairement. Il faut essayer de se détendre et de trouver des moyens de ne pas être trop stressé, parce que si on ne le gère pas bien, on peut avoir du mal à dormir ou devenir malade.*

|  |  |
| --- | --- |
| Points problématiques | Pistes pour améliorer la réponse |
| Les éléments de réponse sont abordés de manière aléatoire et manquent de structure.  | Séparer clairement les idées : commencer en décrivant le stress et ses effets physiques, ensuite aborder l'impact psychologique et terminer en proposant des solutions.Utiliser des mots de liaison pour marquer une transition dans les idées. (Tout d’abord, cependant, de plus, c’est pourquoi, etc.)  |
| La réponse n’explique pas comment le stress affecte le corps. Les symptômes ne sont pas détaillés et sont décrits par des termes généraux (douleurs, triste, mal à dormir).  | Faire mention des mécanismes engendrés lors d’une réaction au stress (libération d’adrénaline et cortisol, augmentation de la pression artérielle, etc.)Utiliser des termes plus précis ou propres au domaine(troubles cardiovasculaires, hypertension, anxiété, etc.) |
| Fait mention de l’importance de bien gérer le stress, sans rajouter des stratégies concrètes. | (techniques de respiration, activité physique, méditation, etc.)  |

Réponse alternative : *Le stress a un impact important sur le corps humain et la santé mentale. Lorsqu'une personne est stressée, son corps libère des hormones comme le cortisol et l'adrénaline, qui préparent l’organisme à une réaction de
« fuite ou combat». À court terme, cela peut améliorer la performance, mais si le stress devient chronique, il peut avoir des effets néfastes. Sur le plan physique, cela peut entraîner des troubles cardiovasculaires, une augmentation de la pression artérielle, des maux de tête, ou même des problèmes digestifs. Sur le plan psychologique, le stress peut conduire à de l’anxiété, de la dépression ou des troubles du sommeil. Des études montrent que les personnes stressées à long terme sont également plus susceptibles de développer des troubles de l'humeur ou des troubles de l’anxiété. Il est donc crucial de gérer le stress de manière appropriée, par exemple par la relaxation, la méditation ou l’activité physique.*

**Après l’examen**

En ne regardant que la note obtenue, tu passes à côté d’une bonne occasion pour t’améliorer. (Surtout lorsque tu n’as pas obtenu les résultats souhaités.) La rétroaction et la réflexion font aussi partie de tes apprentissages.

La rétroaction

* Lorsque tu reçois ta copie corrigée\*, prends le temps de revoir attentivement ton évaluation.
* Identifie les questions où tu as perdu des points.
* Consulte les bonnes réponses pour les questions auxquelles tu n’as pas répondu.
* En cas de points partiels, demande-toi comment ta réponse diffère de la bonne réponse.
* S’il s’agit d’un devoir ou d’un projet, lis attentivement les commentaires du ou de la professeur.e et consulte la grille d’évaluation (lorsqu’il y en a une).

Image par Storyset

\* Si ton ou ta professeur.e ne remet pas la copie de l’évaluation aux étudiant.es, tu as quand même le droit de consulter ta copie! Tu n’as qu’à en faire la demande ou prendre rendez-vous avec ton ou ta professeur.e.

La réflexion

Réfléchi au déroulement de l’évaluation et aux actions que tu peux prendre pour t’améliorer ou continuer de bien cheminer. Voici quelques questions pour guider ta réflexion :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Quels défis as-tu rencontrés?
* *Je n’ai pas compris la question; j’ai mal interprété la question ; j’ai compris la question, mais je n’avais pas la réponse; je connaissais la réponse, mais j’ai eu de la difficulté à formuler ou exprimer celle-ci; au moment de l’examen, je ne me souvenais plus de rien, alors qu’avant et après l’examen je n’avais aucun problème, j’ai manqué de temps et je n’ai pas pu répondre à toutes les questions; j’ai de la facilité/difficulté avec les questions qui nécessitent d’apprendre par cœur, mais de la difficulté/facilité avec les questions que nécessitent d’appliquer les notions ou de développer mes idées, etc.*
* Peux-tu identifier les causes des défis rencontrés?
* *Je n’avais pas la réponse parce que je n’avais pas étudié cette matière; je me suis préparé.e avant l’examen, mais je n’arrivais pas à me rappeler la matière que j’ai étudiée; j’ai lu la question trop rapidement ou j’ai commis des erreurs d’inattention, j’avais de la difficulté à comprendre la matière présentée en classe, etc.*
* Quels aspects ont bien marché/ contribué à ton succès?
	+ *Comment t’es-tu préparée pour l’examen? Quelles stratégies souhaites-tu reprendre?*
	+ *Qu’est-ce qui t’aide à rester concentré ou rester motivé?*
* Tes méthodes d’étude sont-elles efficaces?
* *Combien de temps avant l’évaluation as-tu commencé à te préparer?*
* *Revois-tu régulièrement la matière au fur et à mesure des semaines ou attends-tu juste avant l’évaluation? (Voir les documents le processus d’étude active et la gestion du temps pour plus d’information)*
* *Utilises-tu des stratégies pour apprendre qui sont efficaces et variées ou te contentes-tu de relire passivement les diapositives/notes de cours? (Voir le document mémoire, étude et stratégies efficaces pour plus d’information).*
* *Fais-tu tes devoirs? Mets-tu les notions en pratique à l’aide d’exercices (même lorsque ce n’est pas obligatoire)?*
* *Lorsque tu ne comprends pas la matière, prends-tu des actions pour éclairer le tout? Consultes-tu ton ou ta professeur.e, ton manuel de cours, des vidéos YouTube, des sites web éducatifs, le service de tutorat, des livres à la bibliothèque, etc. ?*
* Qu’as-tu appris de cette évaluation? Détermine trois actions que tu peux prendre en prévision de la prochaine évaluation.

SourcesBégin, C. (2014). *Devenir efficace dans ses études* (2e éd.). Chronique sociale.Dionne, B. (2018). *L’essentiel pour réussir ses études*. Chenelière éducation.Ellis, D., et Dawson, D. (2020). *Becoming a master student* (7e édition canadienne). Nelson Education.Failcon. (n.d.). *About Failcon*. <https://thefailcon.com/about.html>Fenley, M. (2023). *Analyser sa méthode de travail*. <https://www.unine.ch/uninetudiant/actualite/analyser-sa-methode-de-travail>Lang, J. M. (2016). *Small teaching : Every day lessons from the science of learning*. Jossey-Bass.The learning centre - University of North Carolina at Chapel Hill. (n.d.). *Test analyzer : Exam review self-reflection*. <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/test-analyzer/>  |  | **Apprendre de ses erreurs**Les résultats aux évaluations :* Ne reflètent pas ta valeur en tant qu’individu.
* N’est pas une mesure de ton d’intelligence.
* Ne reflète pas ta capacité à contribuer à la société.

***FailCon*: une conférence sur l’échec**Savais-tu qu’à travers le monde, des gens se rencontrent pour discuter et apprendre de leurs échecs? « *FailCon* est une conférence d'une journée destinée aux entrepreneurs, investisseurs, développeurs et concepteurs du secteur techno-logique, qui leur permet d'étudier leurs propres échecs et ceux des autres afin de se préparer à la réussite.»Failcon, n.d.**Mentalité d’apprentissage ou mentalité de performance?**Les personnes avec une mentalité de performance voient l’intelligence comme un état stable et fixe. Les personnes avec une mentalité d’apprentissage voient l’intelligence comme étant malléable et qui peut être améliorée avec des efforts et du travail ardu. Et toi? Comment envisages-tu tes apprentissages?Une image contenant texte, Police, logo, Graphique  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect. Août 2025 |