

## Coach à l'apprentissage

(Aide aux études)

Local 172, MCH  
coach@umanitoba.ca  
(506) 858-3708

<https://www.umanitoba.ca/umcm-reussite/methodes-detudes>

### Qu'est-ce qu'un examen à livre ouvert ?

« Un examen où la documentation est autorisée. Soit sans limites imposées, soit sous condition (seul un certain type ou un nombre de documents 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.

## 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* et *InfoPsy* pour plus d'information).

### À la réception de l'examen

- 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 → un 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 énoncés 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?

- Créer une fiche de définitions ou fiche de formules.
- Créer des fiches synthèses de ses notes de cours.
- Regrouper l'information par thème ou la structurer de manière logique.
- Identifier les sections à l'aide d'étiquettes ou de couleurs.
- Sauvegarder les sites web pertinents dans tes favoris.
- Recherche de mot-clé dans un document numérique.
  - Ctrl + F
  - (Mac) Cmd + F

### Les questions à choix multiples

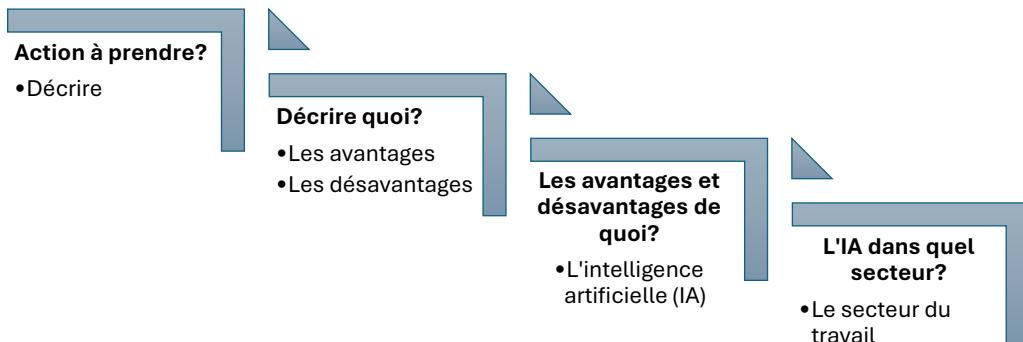
- Tente de répondre mentalement avant de lire les choix de réponses. → Ces derniers peuvent porter à confusion ou te faire douter de ta réponse initiale, surtout lorsqu'ils se ressemblent.
- Lire tous les choix de réponses. → Si tu es trop pressé.e, il est possible que tu choisisse une réponse sans remarquer qu'une autre plus loin est plus adéquate.
- 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 aucun point, alors qu'une réponse, même au hasard, donne la possibilité d'obtenir des points.



### Les questions à développement

- 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.

Exemples :

- **Expliquez le stress, ainsi que son impact sur le corps humain et la santé mentale.**

Réponse : *Le stress peut nous rendre malade quand on pense que quelque chose de mauvais va arriver. C'est important de ne pas stresser sinon on peut être impoli avec ses amis et avoir des problèmes de ventre. On peut faire du sport pour ne pas être triste et mieux dormir.*

Points problématiques	Pistes pour améliorer la réponse
Les éléments de réponse sont abordés au hasard et manquent de structure.	Séparer clairement les idées : commencer en décrivant le stress et ses effets physiologiques, ensuite aborder l'impact psychologique et terminer avec des stratégies de gestion du stress.
La réponse ne fait pas mention de l'impact du stress sur le corps (à l'exception d'un seul symptôme).	Faire mention des mécanismes engendrés lors d'une réaction de stress (libération d'adrénaline et de cortisol, augmentation du rythme cardiaque, etc.) et aborder les symptômes physiologiques.
Les symptômes ne sont pas détaillés et sont décrits par des termes généraux (problèmes de ventre, triste, mal à dormir).	Utiliser des termes plus précis ou propres au domaine (problèmes gastro-intestinaux, dépression, insomnie, etc.)
Les liens entre les idées ne sont pas clairs. <ul style="list-style-type: none"> <li>Quel est le lien entre le stress et être impoli?</li> <li>Pourquoi mentionne-t-on que le sport aide à mieux dormir?</li> </ul>	Aborder les symptômes/manifestations du stress (impatience, irritabilité, insomnie, etc.)  Expliquer que le sport est une stratégie de gestion de stress.  Utiliser des mots de liaison pour marquer une transition dans les idées. (Tout d'abord, cependant, de plus, c'est pourquoi, etc.)

Réponse alternative : *Le stress c'est la réaction de notre corps à une menace (perçue ou réelle). Notre corps libère des hormones comme le cortisol et l'adrénaline pour se préparer à affronter ou fuir la menace. D'un côté physiologique, cette réaction se manifeste par une accélération du rythme cardiaque pour pomper et distribuer le sang aux muscles, par une dilatation des pupilles pour mieux voir ou encore par la transpiration pour rafraîchir le corps. À court terme, la montée d'énergie causée par le stress peut améliorer la performance. Cependant, si le stress devient chronique, il peut engendrer des effets néfastes comme des maux de tête, des troubles gastro-intestinaux et de l'insomnie. Sur le plan psychologique, le stress chronique peut mener à un trouble d'anxiété, l'irritabilité, l'impatience, la difficulté à se concentrer et même la dépression. Il est important de bien gérer son stress afin de réduire les impacts négatifs de celui-ci. Pratiquer du sport, des techniques de respiration et faire de la méditation sont toutes des stratégies de gestion du stress.*

## Après l'examen

En regardant seulement 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).



\* Si le ou la 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 en prenant 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 pour continuer de bien cheminer. Voici des questions et des exemples 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 qui 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 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 lorsqu'on l'a présentée en classe, etc.*
- Quels aspects ont bien marché/ contribué à ton succès?
  - *Comment t'es-tu préparé.e pour l'examen? Quelles stratégies souhaites-tu reprendre?*
  - *Qu'est-ce qui t'aide à rester concentré.e ou rester motivé.e?*
- Tes méthodes d'étude sont-elles efficaces?
  - *Combien de temps avant l'évaluation as-tu commencé.e ta préparation?*
  - *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 ou d'autres ressources comme 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.

## Sources

- Bégin, C. (2014). *Devenir efficace dans ses études* (2<sup>e</sup> éd.). Chronique sociale.
- Dionne, B. (2018). *L'essentiel pour réussir ses études*. Chenelière éducation.
- Ellis, D., et Dawson, D. (2020). *Becoming a master student* (7<sup>e</sup> édition canadienne). Nelson Education.
- Ezui, F. (2025). *Stress sous contrôle : le guide ultime pour la jeunesse Africaine*.
- 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.
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* (2<sup>e</sup> éd.). Éditions Va Savoir.
- 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.
- Ne reflètent pas ton niveau d'intelligence.
- Ne reflètent 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 technologique, qui leur permet d'étudier leurs propres échecs et ceux des autres afin de se préparer à la réussite.»

Failcon, n.d.  
Traduction libre

## **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?