|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LE PROCESSUS D’ÉTUDE ACTIVE**Le processus d’étude active est une stratégie efficace qui te permet de voir au moins 3 fois la matière avant d’étudier pour l’examen.**Pourquoi le processus d’étude active?**Si tu décides d’assister aux cours seulement, sans prévoir un temps de préparation et de révision, tu ne verras qu’une seule 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 » ou « cramming » qui est inefficace!VERSUSSi tu respectes le processus d’étude active, la période de préparation, celle en classe et celle de révision te permettront alors de voir 3 fois la matière.Résultat : au moment d’étudier pour l’examen, ta mémoire se souviendra d’en moyenne 80 % de la matière!Le temps consacré à l’étude sera beaucoup moins long et beaucoup plus efficace!**Consacrer suffisamment de temps à ses études**Le processus d’étude active permet également de répondre au règlement 1.7 du répertoire de l’Université de Moncton (2025) : Flèche : pivoter à droite avec un remplissage uniPour un crédit de cours théorique, cette charge de travail comporte normalement quinze heures de présence au cours (y compris l'évaluation) et trente heures de travail personnel. Pour les autres cours (laboratoires, stages...), le Sénat définit la teneur du crédit.

|  |
| --- |
| 1 cour (3 crédits) |
| Par semaine* 2,5 h en classe
* 5 h d’études personnelles

Total : 7,5 heures / semaine | Par semestre* 45 h en classe
* 90 h d’études personnelles

Total : 135 h / semestre |

Ceci représente une charge de 37,5 heures/semaine pour une personne inscrite à 5 cours (15 crédits)!Reste flexible. Il est possible que tu aies à investir plus de temps pour certains cours. Par exemple un cours très chargé ou encore un cours dans lequel tu as plus de difficulté. | **Coach à l’apprentissage**(Aide aux études)Local 172, MCHcoach@umoncton.ca(506) 858-3708[www.umoncton.ca/umcm-reussite/methodes-detudes](http://www.umoncton.ca/umcm-reussite/methodes-detudes) Personne qui tire un levier. Activation d'engrenage. Barre de progression à 72 %Image par Storyset sur Freepik**?** **SAVAIS-TU QUE…**Le cerveau renferme 86 milliards de neurones! La répétition renforce les connexions entre les neurones.**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 active, 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. |

Consulte la section ci-dessous pour savoir comment appliquer le processus d’étude active.

**La période de préparation** (que faire avant le cours?)

|  |  |
| --- | --- |
| * Fais les lectures préalables/ 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 proposés, etc. (Les chapitres, pages ou articles à lire sont habituellement indiqués dans le plan de cours).
 | * Survole le plan de cours et les notes du cours précédent.
* Pendant ta lecture, inscris des annotations dans les marges (commentaires, idées principales, exemples, questions, etc.) et surligne les passages pertinents. (Voir le document *la lecture efficace* pour plus d’information).
 |

 **La période en classe** (que faire pendant le cours?)

|  |  |
| --- | --- |
| * Assiste régulièrement à tes cours → ta pré-sence en classe est essentielle à ta réussite.
* Écoute en classe → éteins ton téléphone cellulaire et élimine les distractions. Dirige ton attention sur le cours et non sur les autres matières.
* Veille à ta concentration et ton repos. (Voir le document *l’attention et la concentration* pour plus d’information).
 | * Prends des notes → ceci t’aidera à maintenir ton attention et à retenir la matière. (Voir le document la *prise de notes* pour plus d’information).
* Clarifie les éléments obscurs → pose des questions en classe ou note-les, afin de consulter la professeure ou le professeur plus tard.
* Note les devoirs, lectures, travaux, etc. dans ton agenda. (Voir le document *la gestion du temps* pour plus d’information).
 |

 **Les périodes de révision et d’étude** (que faire après le cours?)

Revoir la matière : pas plus de 24 à 36 heures après le cours, révise la nouvelle matière vue au dernier cours et au besoin, complète les notes que tu aurais manquées. Après 24 heures, 50 % de la matière est oubliée.

|  |  |
| --- | --- |
| * Interroge-toi par rapport à la matière. Note tes réflexions et créer-toi des questions d’examen potentielles.
 | * Pour les cours à résolution de problèmes, retravaille les exemples montrés en classe. Interroge-toi sur le *comment* et le *pourquoi* derrière la démarche ou la formule.
 |

Étudier la matière : n’attends pas juste avant l’examen pour t’approprier les notions; commence dès le premier cours. (Voir le document *mémoire, étude et stratégies efficaces* pour plus d’information).

|  |  |
| --- | --- |
| * Donne un sens à la matière en préparant des résumés et des schémas. Réfléchis aux liens entre les thèmes.
* Teste ta rétention de l’information à l’aide des questions d’examens que tu as créés durant la révision.
 | * Pour les cours à résolution de problèmes, pratique-toi à l’aide des exercices/problèmes suggérés. Tente de te rendre le plus loin possible sans tes notes et de t’y référer seulement lorsque tu ne peux plus avancer.
 |

****
Au besoin, collabore avec tes collègues, profite des services gratuits de tutorat et des centres d’aide,
ainsi que des heures de consultation offertes par la professeure ou le professeur.
Sources :
Bégin, C. (2014). *Devenir efficace dans ses études*. Chronique sociale.
Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir: les meilleures stratégies d'études validées par la science*. Pearson/ERPI Août 2025