**Pendant – Suggestions pour gérer le stress et activer sa mémoire**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Avant de lire, dépose ce que tu ne veux pas oublier :**

Dès que la feuille d’examen arrive sur ton bureau, avant de lire, note rapidement au verso ou sur une page brouillon, les éléments de la matière que tu ne veux pas oublier. **But :** minimiser la tension et dégager la mémoire |  |
| 1. **Survole rapidement l’examen :**

Prends une dizaine de minutes au début de la période d’examen pour faire un survol de l’examen. * + **Identifie** les questions qui valent le plus de points
	+ **Pour les questions à développement, note** rapidement quelques mots dans la marge du questionnaire : **mots clés** des éléments de réponse qui te viennent en tête

 **But :** activer la mémoire et de répartir ton temps. |  |
| **Pour maximiser le temps…**→ Accorde **plus de temps** aux questions qui valent **plus de points** |  |
| **Quoi faire si les questions semblent difficiles quand tu les lis au début de l’examen?** |
| **Si tu te souviens d’un élément de réponse.****🖙** Note-le tout de suite, puis passe à la prochaine question (pour éviter que ton stress n’augmente trop à ce moment-ci). |  |
| **Si tu as de la difficulté à te souvenir d’un élément de réponse****🖙** Note ce qui te vient en tête. **Par exemple**: * Si tu te souviens que la réponse est en lien avec un exemple que le professeur a donné, écris dans la marge : ex. du prof.
* Si tu sais que la réponse est sur la page de tes notes de cours où tu as beaucoup utilisé ton surligneur jaune, écris: page jaune.

**🖙** Ne t’attarde pas et passe à l’autre question.  |  |