

# APPRENTISSAGE ET STRATÉGIES D'ÉTUDE

Il ne suffit pas de s'asseoir devant un livre et de tourner les pages pour faire une étude efficace. Il est important de centrer son attention sur la tâche, ce qui n'est pas toujours facile.

Voici quelques suggestions pour mieux gérer votre étude :

## 1. Trouvez un endroit propice à l'étude :

- 1.1. Éliminez ou réduisez les distractions dans le lieu où vous travaillez;
- 1.2. Travaillez dans une position qui incite à l'action (évittez le lit).

## 2. Planifiez votre étude :

- 2.1. Prenez quelques minutes pour relaxer;
- 2.2. Établissez un objectif d'étude :
  - 2.2.1. Dressez une liste de choses à faire et déterminez le temps nécessaire pour les accomplir;
  - 2.2.2. Classez vos objectifs en ordre de priorité selon l'urgence et l'importance;
  - 2.2.3. Prévoyez le temps et les ressources nécessaires.

## 3. Accomplissez la période d'étude :

- 3.1. Commencez par vous remémorer ce que vous connaissez déjà de la matière - matière vue dans le cours, survol des lectures et exercices à faire...;
- 3.2. Plongez dans l'étude.

## 4. Terminez la période d'étude :

- 4.1. Demandez-vous ce que vous avez appris de nouveau;
- 4.2. Rayez de votre liste les tâches complétées.

Il est important de se donner des **objectifs précis, réalistes et pertinents!!!**

### Récompensez-vous

Prenez des pauses lorsque vous terminez des objectifs d'étude!

Si vous avez des difficultés de concentration, prenez plusieurs courtes pauses plutôt qu'une plus longue...

Mais attention de revenir au travail!!!

La concentration est fragile et plusieurs autres facteurs peuvent l'influencer et vous donner des difficultés dans vos études, tels que :

- ☞ Les idées envahissantes, le stress et l'anxiété;
- ☞ La fatigue excessive, le manque de sommeil et l'alimentation;
- ☞ La maladie et la dépression;
- ☞ La consommation de drogue et d'alcool.

Au besoin, consultez l'une des capsules suivantes :

- ☞ [Gestion du stress](#)
- ☞ [Saines habitudes de vie](#)
- ☞ [Prévention de la toxicomanie](#)

Ou consultez un professionnel selon votre besoin (voyez la [Liste des ressources de Granby et région](#))