

SE PRÉPARER AUX EXAMENS

Renseignez-vous sur l'examen :

- ↪ Quelle sera la date, l'heure et la durée de l'examen ?
- ↪ Est-ce un examen à choix multiples ou à développement?
- ↪ Avez-vous droit à vos manuels, vos notes de cours, un aide-mémoire?
- ↪ Avez-vous besoin de matériel spécifique (compas, règle,...)?
- ↪ Quelle matière sera couverte? Y-a-t-il des sections plus importantes?
- ↪ Quelle est la pondération de l'examen?
- ↪ Avez-vous des craintes face à l'examen?

Une bonne
préparation à
un examen est
l'une des clés
de sa réussite!

Pour favoriser votre rendement :

- ↪ Débutez l'examen en lisant attentivement TOUTES les questions.
- ↪ Priorisez les questions qui donnent le plus de points ou dont vous êtes certains de la réponse.
- ↪ Lisez bien les questions et soulignez les mots-clés.
- ↪ Révisez toutes vos réponses une fois l'examen terminé.

Vos résultats vous préoccupent? Vous avez peur d'échouer? Il vous arrive d'avoir des trous de mémoire pendant l'examen.

Sachez qu'il est commun et normal de ressentir du stress face à un examen.

Voici quelques **trucs** pour vous aider à gérer votre stress pendant l'examen.

Au besoin consultez les capsules : [Gestion du stress](#) et [Saines habitudes de vie](#).

AVANT L'EXAMEN:

- ↪ **Préparez-vous** adéquatement: Planifiez vos périodes d'étude et commencez tôt. Au besoin consultez les capsules [Gestion du temps et des priorités](#) et [Apprentissage et stratégies d'étude](#).
- ↪ Faites une simulation d'examen ou une période d'étude entre amis.
- ↪ La veille de l'examen: Dormez suffisamment et soyez **reposé**. Au besoin faites une courte période de révision.

PENDANT L'EXAMEN :

- ↪ **Respirez!** Prenez de grandes et longues respirations abdominales.
- ↪ Prenez de **courtes pauses** au besoin et remémorez-vous la matière.
- ↪ Faites de **petits étirements** (épaules, cou, poignets...).
- ↪ Faites-vous confiance. Adoptez des **pensées rassurantes et motivantes** : «Continue! », «Tu peux réussir! », « Tu es sur la bonne voie! »
- ↪ Ne vous préoccupez pas des autres et **prenez le temps qu'il VOUS faut**. Terminer le premier n'est pas synonyme de succès!