



5 ASTUCES POUR ÉTUDIER

1) ÉTUDIE PLUS SOUVENT, MOINS LONGTEMPS :

REMPLACE TON GROS BLOC D'ÉTUDE PAR
DE COURTS MOMENTS, PLUSIEURS FOIS
DANS LA SEMAINE

TU PEUX PLANIFIER UNE COURTE
PÉRIODE D'ÉTUDE LA VEILLE DE TON
EXAMEN, MAIS TU DOIS SURTOUT
T'ASSURER DE BIEN DORMIR !

3) LIMITE LES DISTRACTIONS :

FERME TON CELLULAIRE (OU
TU PEUX LE METTRE EN MODE
"NE PAS DÉRANGER")
TROUVE UN ENDROIT CALME
OÙ TU POURRAS ÊTRE
CONCENTRÉ

2) ACTIVE TA MÉMOIRE :

TENTE DE TE SOUVENIR DES SUJETS PRINCIPAUX,
DES ÉLÉMENTS IMPORTANTS ET DES CONCEPTS CLÉS
DU SUJET D'ÉTUDE

POUR T'AIDER, TU PEUX REFAIRE TES EXERCICES
SANS REGARDER LES RÉPONSES OU ENCORE TE FAIRE
DES FICHES D'ÉTUDE AVEC DES QUESTIONS

4) PLANIFIE TES PÉRIODES D'ÉTUDE :

UTILISE UN AGENDA (PAPIER OU
ÉLECTRONIQUE) POUR TE CÉDULER DES
MOMENTS D'ÉTUDE
TU PEUX PROGRAMMER DES ALARMES
DANS TON CELLULAIRE EN GUISE DE
RAPPEL

5) VARIE TA FAÇON D'ÉTUDIER À TES BESOINS ET À TES PRÉFÉRENCES :

FAIS DES DESSINS, DES SCHÉMAS, UTILISE DES SURLIGNEURS
RÉCITE TES TEXTES À VOIX HAUTE, DISCUTE AVEC QUELQU'UN DE CE QUE TU
AS COMPRIS
ÉTUDIE EN BOUGEANT !