

## Lieu et temps d'étude – la planification est importante

### Établis un horaire

Voilà un bon vieux conseil. À vrai dire, lorsque tu écris les tâches à faire, tu peux mieux gérer ton temps. Si tu ne prévois pas assez de temps pour étudier, tu n'arriveras pas à retenir l'information. Donne-toi assez de temps pour passer en revue la matière à l'étude et assure-toi de prévoir des pauses.

### Quel est ton meilleur moment pour étudier?

Certaines personnes étudient mieux le matin tandis que d'autres préfèrent étudier la nuit. Détermine le moment de la journée qui te convient le mieux et consacre ce temps à l'étude des matières plus difficiles.

### Quel est ton style d'apprentissage?

Comment arrives-tu à te souvenir de nouveaux concepts? En les lisant? En les entendant? En les visualisant? Lorsque tu étudies, utilise la méthode qui te convient le mieux. Par exemple, si ton style d'apprentissage est auditif, assure-toi de bien écouter en classe.

### Prépare-toi pour l'examen

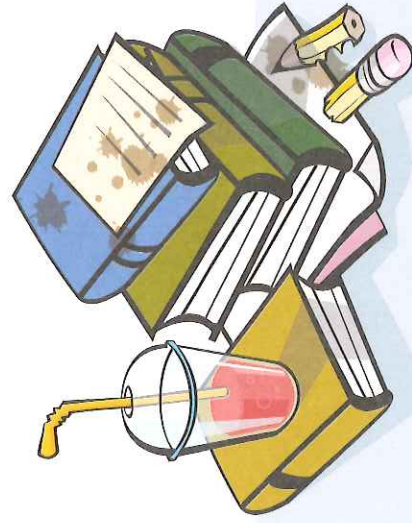
Pour te préparer pour l'examen, n'hésite pas à demander des conseils d'étude à ton enseignant. Par exemple, quel sera le format de l'examen? S'agira-t-il de choix multiples ou de questions à développement? De telles questions te permettront de te concentrer sur les éléments importants. Si tu as besoin d'aide supplémentaire pour mieux comprendre la matière, demande à ton enseignant ou à un ami qui comprend bien de t'aider. Passe un examen simulé pour t'aider à te préparer.

### Trouve un endroit propice à l'étude

Te laisses-tu distraire par le courriel, la télévision, les jeux vidéo ou le téléphone lorsque tu étudies? Trouve un lieu d'étude sans distractions et utilise-le!

### Récompense-toi

Eh oui! Après une bonne séance d'étude, récompense-toi en t'amusant. Tu le mérites bien!



## Habitudes saines

### Alimentation saine : nourrir son corps, nourrir son esprit

Il est important de faire des choix alimentaires intelligents. Un cheeseburger et des frites sont parfois tentants sur le fait, mais on se sent souvent paresseux après les avoir mangés. Choisis de manger des aliments nutritifs, comme des fruits et des légumes, et souviens-toi de boire beaucoup d'eau.

### Énergie et caféine

Malgré ses propriétés stimulantes à court terme, la caféine que contient le café ou certaines boissons gazeuses peut nuire à ton sommeil et causer de l'anxiété si tu en prends trop. Trop de caféine peut aussi influencer la concentration.

### Activité physique

L'activité physique, même en petites quantités, t'aidera à gérer ton stress. Évite les excuses. De 10 à 20 minutes d'activité physique peuvent t'aider à rafraîchir ton esprit et à mieux étudier. L'activité physique contribue aussi à une bonne nuit de sommeil.

### Assure-toi de bien te reposer

Ton corps a besoin de bien se reposer, particulièrement lorsque tu te sens stressé. Il est donc important de bien dormir. Prévois un peu de temps de détente pour te changer les idées avant de te coucher.

### Prends des pauses

Si tu passes 50 minutes à étudier, assure-toi de bouger pendant 10 minutes. Qu'il s'agisse d'une séance d'étirement ou d'une promenade avec le chien, tu reviendras avec l'esprit prêt à l'étude.

### N'oublie pas! Tu as aussi une vie parascolaire.

Même s'il est important d'étudier, il est aussi important de participer à d'autres activités. Évite d'annuler les activités qui contribuent à ton bien-être. Lorsque tu as besoin d'une pause, assiste à la séance d'entraînement de ton équipe de soccer ou regarde ton émission de télévision préférée. Ensuite, continue d'étudier.



# Jour de l'examen

## Profite d'une bonne nuit de sommeil

Malgré ce que l'on pourrait penser, il n'est pas recommandé de se bourrer le crâne la veille d'un examen. Tu réussiras beaucoup mieux à l'examen si tu n'es pas fatigué.

## Évite de te presser

Tout retard contribuera à ton sentiment d'anxiété. Ne te lève pas trop tôt (tu seras fatigué plus tard), mais laisse-toi amplement de temps pour te préparer et arriver à l'examen à l'heure.

## N'oublie pas tes outils de travail

Apporte tes crayons préférés à l'examen et tous les autres outils dont tu auras besoin. Tu te sentiras alors plus en confiance et mieux préparé!

## Assure-toi de manger

Il est parfois difficile de manger lorsqu'on se sent anxieux. Par contre, manger un aliment nutritif te donnera de l'énergie et t'aidera à te concentrer davantage pendant l'examen. Pour obtenir de l'énergie en petites doses, apporte des petites friandises et suce-les en cours d'examen.



## Souviens-toi que tu connais bien la matière

Si la réponse à une question t'échappe, ne panique pas. Respire profondément, détends-toi et passe à la question suivante. Il se peut que les autres questions t'aident à te souvenir d'autres réponses.

## Prends ton temps

Jette un coup d'œil sur les questions de l'examen pour t'aider à bien prévoir le temps dont tu dispose. Prends ton temps et prévois plus de temps pour répondre aux questions qui valent plus de points. Lis attentivement chacune des questions pour bien comprendre ce qu'on te demande.

## Célébre après l'examen

Après l'examen, évite de penser aux erreurs que tu as peut-être commises. Ce qui est fait est fait et tu ne peux changer les résultats. Comme récompense, passe du temps avec des amis ou participe à ton activité préférée.

Health Link Alberta :

1-866-408-LINK (5465)



[www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca)

# Stress avant un examen?



## Une question de gestion

Le stress fait partie de la vie. Certaines situations, comme un examen, sont plus stressantes que d'autres. Il te faut gérer ton stress pour avoir un impact positif sur ton bien-être.