

En route vers la réussite



Guide d'étude

ESMSA

***École secondaire du Mont-Sainte-Anne
2018-2019***

*Préparé par
Christian Blouin
et Charlyne Moreault*

Nom : _____

Table des matières

La clé du succès	p. 3
Conditions favorables.....	p. 4
Techniques et stratégies.....	p. 7
Préparation à une session d'examen.....	p.10
Gestion du stress.....	p.12
Comment me motiver?.....	p.15

NB : *L'emploi du masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.*

La clé du succès

Pour réussir, il faut t'entraîner, persévérer, rester positif et surtout...

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ta réussite.



- **Adopter de saines habitudes de vie**
 - Dormir suffisamment (9 à 10 heures de sommeil par nuit).
 - Avoir une bonne alimentation (déjeuner et pas trop de « fast food »)
 - Faire de l'activité physique (bouger, s'amuser, aller dehors) à chaque jour.
 - Savoir te détendre (lire, écouter de la musique ou la télévision, texter avec tes amis modérément).
 - Avoir une bonne hygiène (brosser tes dents, te laver, prendre soin de ta personne).
- **Être bien ta peau**
 - T'accepter tel que tu es et être fier de toi.
 - Apprendre à te connaître (tes forces et tes faiblesses).
 - Avoir des amis sur qui tu peux compter.
 - Entretenir de bonnes relations avec les adultes qui t'entourent.
 - Avoir une pensée positive.
 - Te trouver une ou des passions (arts, musique, sports, chasse, pêche, voyages, ...).
 - Développer un sentiment d'appartenance (un groupe de musique, une équipe sportive, le journal étudiant ou autres activités à l'école, ...).
- **Développer ton autonomie**
 - Apprendre à te faire confiance (essaie!!!!).
 - Être motivé (te motiver par des objectifs à court, moyen et à long terme).
 - Prendre tes responsabilités (utiliser un agenda pour respecter tes engagements, avoir ton matériel, aider les autres,...).
 - Adopter un comportement favorable à ton apprentissage (écouter, poser des questions, faire le travail tel que demandé,...).
 - Utiliser les ressources qui sont disponibles autour de toi (parents, amis, intervenants de ton école, Allô prof...).
 - Demander de l'aide quand tu en as besoin.

... croire en toi afin de développer ton plein potentiel!

Conditions favorables

Où?

- Il est important de trouver un endroit calme, bien éclairé et isolé pour éviter d'être dérangé (un bureau de travail dans ta chambre ou un autre endroit tranquille).
- Être assis confortablement sur une chaise et non dans ton lit ou sur le divan.
- Éviter toute forme de distraction (télévision, musique, IPod, cellulaire, ordinateur).
- Il est également important que personne ne te dérange lors de ta période d'étude.
- Pour éliminer les bruits environnants, tu peux utiliser des bouchons d'oreilles, coquilles ou même écouter de la musique instrumentale à l'aide écouteurs.
- L'école t'offre d'excellentes conditions pour travailler ou étudier dans un endroit calme (la bibliothèque, le local d'aide aux devoirs, le local d'informatique).



Quand?

- Choisir le meilleur moment possible pour travailler à la maison. En arrivant de l'école, tu peux te détendre quelques minutes et prendre une collation avant de te mettre au travail.
- Il est préférable de faire deux périodes de 30 minutes plutôt qu'une seule de 60 minutes.

Exemples : - 30 minutes avant le souper et 30 minutes après le souper.
- deux périodes de 30 minutes avec une pause de 15 à 20 minutes.

- On te recommande d'étudier plus souvent mais moins longtemps.
- De préférence, tes devoirs et ton étude devraient se terminer avant 20h00. Ensuite, tu pourras te changer les idées en faisant quelque chose que tu aimes avant d'aller au lit (télévision, lecture, musique, ordinateur,...).



Comment?

Les outils essentiels



- **Agenda**

- Ton agenda sert à noter :
 - les devoirs de la journée.
 - les dates d'examens à venir.
 - les périodes réservées à l'étude de ces examens.
- Le même procédé s'applique pour la remise de tes travaux.
- Il est très motivant de rayer dans ton agenda chacune des tâches une fois accomplie.
- Ton agenda peut également servir pour inscrire tes activités de loisirs ou autres.

- **Matériel nécessaire**

- Prévoir le matériel spécifique à chacune des matières avant de quitter l'école ou la maison et avant chaque cours.
- Prendre soin de ton matériel pour qu'il soit propre et ordonné.

- **Pochette**

- Elle te permet de regrouper tous les documents nécessaires pour ton travail à la maison.
- Tu dois l'apporter à chaque cours afin d'y mettre, au fur et à mesure, tout ce qui est important pour tes devoirs.

- **Calendrier**

- Un calendrier familial permet de noter toutes les activités importantes à venir (rendez-vous, voyages, compétitions, examens, sports,...).
- Ton calendrier scolaire ainsi que ton horaire permettent à toi et à tes parents de mieux planifier tes journées à l'école.
- Il est suggéré de l'afficher à un endroit visible.

- **Guide de méthodologie**

- Ce guide te permet de développer une méthode de travail efficace, de mieux te structurer et de présenter tes travaux d'une façon exemplaire.

Un coffre à outils bien rempli t'aidera à mieux bâtir ton avenir!



Techniques et stratégies

1. La revue de la journée

- Revoir les notes de cours prises ou reçues au cours de la journée pendant que tout est frais dans ta mémoire.
- Relire en surlignant de différentes couleurs les sous-titres, les mots-clés, les dates, les chiffres ou toute information importante.
- Utiliser les marges pour ajouter certains éléments (numéro, symbole, référence,...) complémentaires à ta compréhension.
- Vérifier que tes notes de cours soient bien complétées surtout si tu t'es absenté.

2. Le résumé

- Faire un résumé consiste à énumérer les éléments importants et non pas réécrire un texte.
- Faire des tableaux constitue une excellente façon de résumer la matière.

- Inventer des mots ou des phrases pour t'aider à mémoriser. (Exemples : « PEMDAS » en mathématique, « mais ou et donc car ni or en français », « CBALSAMA » pour l'ordre des provinces de l'ouest du Canada).
- Le résumé est un bon aide-mémoire que tu peux faire valider par ton enseignant en cours de route ou une fois terminé.

3. La pyramide inversée

- Cette technique consiste à ajouter une partie de matière supplémentaire à celle déjà bien maîtrisée.
- Cette méthode te permet de consolider ce que tu as appris en y ajoutant graduellement de nouveaux éléments.

Exemple : Si tu as 4 thèmes à étudier :

- Tu apprends parfaitement le premier thème.
- Tu fais de même pour le deuxième thème.
- Ensuite, tu prends soin de bien mémoriser les deux premiers thèmes avant de t'attaquer au troisième.
- Tu utilises la même technique pour étudier le quatrième thème.

4. Le Quiz

- Le quiz est une méthode amusante pour vérifier tes connaissances.
- Une fois la matière bien assimilée, tu peux demander à tes parents de te poser des questions à l'aide des documents qui ont servi pour ton étude.
- Avec un ou une ami(e), vous pouvez faire un concours en vous posant des questions à tour de rôle sur le contenu de la matière.

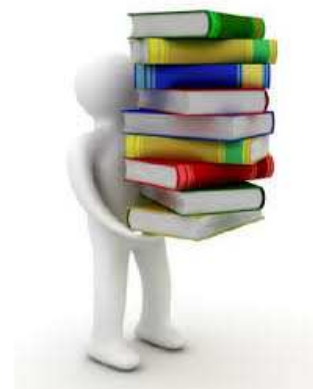
5. La petite bouchée

- Tu sépares la matière par sections et tu en étudies une seule à la fois.
- Lorsque tu as bien étudié chacune des sections, tu dois faire un retour sur l'ensemble de la matière.
- Après cette vue d'ensemble, si une section te semble plus difficile à mémoriser, il est important de revenir sur ce qui n'est pas encore acquis.

Mieux vaut manger souvent des petites portions que de manger comme un glouton et faire une indigestion!

6. L'exposé

- L'exposé consiste à présenter oralement ce que tu as appris par le biais des techniques élaborées précédemment.
- Il est possible de faire ta présentation devant tes parents, frères, sœurs ou amis.
- Tu peux jouer le rôle du professeur en expliquant à un parent ou un ami le contenu de ton étude.
- Il est également possible de faire ton exposé à voix haute, sans auditoire, afin de vérifier ta capacité à expliquer les concepts étudiés.
- Faire ton discours devant un miroir peut être utile à la présentation d'un exposé oral. Cela te permettra de corriger certains gestes inutiles, une mauvaise posture, des hésitations fréquentes, ton timbre de voix et ta prononciation.
- Faire une vidéo avec ton téléphone.



Préparation à une session d'examens

Avant les examens

- **Prépare un calendrier d'étude 10 à 15 jours à l'avance.**
 - Diviser le temps d'étude prescrit par chacun de tes enseignants en périodes de 30 à 45 minutes.
 - Prévoir deux matières par jour en tenant compte de la journée à laquelle se tiendra chaque examen (Exemple : si ton examen d'anglais est le premier de la session, alors tu dois commencer plus tôt à l'étudier).
 - Tenir compte de tes activités déjà prévues au calendrier.
 - Jumeler une matière difficile avec une matière plus facile.

(Pour les groupes en concentration, il est important de commencer son étude le plus tôt possible étant donné les sorties organisées pendant cette période.)

- **Étudie en respectant le calendrier que tu as préparé.**
 - Tenir compte des conditions favorables de ce document (où, quand et comment).
 - Il est possible de faire des modifications à ton calendrier en cours de route en t'assurant d'être fidèle au temps prescrit.
- **Présente-toi aux récupérations et pose des questions à ton enseignant ou à d'autres personnes.**
- **Repose-toi davantage et couche-toi tôt.**
- **Prévois des moments de détente et de loisirs, principalement la veille de chaque examen.**



Pendant les examens

- Arrive avec tout le matériel qu'il te faut.
- Entre dans ta bulle rapidement.
- Fais l'examen à ton rythme, à ta façon, sans te préoccuper des autres élèves.
- Lis chaque question plus d'une fois afin de t'assurer de bien comprendre le sens.
- Cible et surligne les mots clés de la question pour éviter les erreurs d'inattention.
- Planifie le temps consacré à chacune des questions.
- Si tu bloques à une question, passe rapidement à la suivante, tu pourras y revenir plus tard.
- Trouve une façon avec laquelle tu es à l'aise pour faire ton examen ;
 - Faire une lecture rapide de l'ensemble de l'examen avant de commencer.
 - Commencer par les questions les plus faciles.
 - Commencer par les questions qui valent plus de points.
- Prends le temps de bien réviser ton examen.
- Ne laisse pas de questions sans réponse, risque quelque chose.
- Prends tout le temps prescrit, ce n'est pas une course.

La discipline, la persévérance, la confiance ainsi qu'une attitude positive t'amèneront à dépasser tes limites et être fier du travail accompli.



Gestion du stress

Les manifestations du stress

Les symptômes du stress sont souvent difficiles à contrôler face à un événement ou une situation. Ils se manifestent de plusieurs façons, en voici quelques-unes.

Situations générales :

- Tu te sens agité, nerveux et tu as de la difficulté à te concentrer.
- Tu éprouves des malaises; maux de tête, nausée, palpitations, boule dans la gorge, perte de l'appétit,...
- Tu as des problèmes de sommeil qui entraînent de la fatigue, de la distraction, de l'impatience et de l'irritabilité.
- Tu es toujours inquiet, tu as peur d'échouer, de décevoir et tu te sens malheureux.
- Tu développes de mauvaises habitudes : ronger tes ongles, mordre un crayon, tics nerveux, ...

Situations d'examens :

- Tu as le sentiment de ne pas être prêt, de ne pas avoir assez étudié.
- Tu as peur d'avoir un trou de mémoire et tu as l'impression d'avoir tout oublié.
- Tu te laisses distraire facilement par les bruits, des pensées négatives, des élèves qui terminent avant toi.
- Ta confiance est affectée, tu ne comprends plus les questions, tu sens que tu perds le contrôle (panique).
- Tu te mets de la pression, tu as raté ton dernier test, tu vises trop haut, tes parents exigent des résultats.
- Tu sens que tu vas manquer de temps une fois de plus pour terminer.

Comment contrôler mon stress?

- Je cherche ce qui me stresse, afin de pouvoir l'éliminer ou, à tout le moins, le contrôler et l'utiliser positivement.
- J'apprends à me détendre en faisant des activités que j'aime pour me changer les idées. Faire de l'activité physique amène une bonne fatigue et évacue le stress. Il est ensuite plus facile de dormir, car le sommeil est très important pour mieux gérer les situations stressantes.
- Je me fixe des objectifs réalistes qui sont à ma portée pour que j'aie confiance de les atteindre. En me faisant une liste de mes priorités, il est plus facile de marcher à grands pas vers ces objectifs.
- Je dédramatise la situation en évitant les réactions extrêmes. La panique me fait perdre mes moyens. Une chose à la fois et j'y arriverai.
- Je suis à l'écoute de mon corps ainsi je peux reprendre le contrôle de la situation plus rapidement par de grandes respirations et des pensées positives.
- J'accepte le stress et j'essaie de l'utiliser de façon positive. Lorsque j'arrive à le contrôler, il peut me rendre plus productif, plus alerte et plus performant.

N'oublie pas que tu n'es pas le seul à le combattre, tout le monde essaie de le mettre KO.



Techniques simples de visualisation

Voici deux techniques utilisées par des artistes et des athlètes de haut niveau.

1) Technique de détente

Je m'assoie dans un fauteuil ou dans mon lit les yeux fermés. Je repense à un moment où j'étais complètement détendu (une journée à la plage, une activité à la campagne ou une soirée entre amis,...). J'essaie de revoir ce moment dans ma tête et de me souvenir des moindres détails (avec qui, où, décors, paysage,...). Je respire profondément, je savoure et je m'imprègne de ce moment comme si je le revivais. On peut pratiquer cette technique souvent, avant un examen, avant une performance ou simplement avant de s'endormir.

Avec le temps, les effets seront de plus en plus grands.

2) Technique de performance

Je me place dans une position confortable en écoutant une musique entraînante, énergisante (ma « toune » préférée) en fermant les yeux. Je repense à un moment où j'ai offert une performance exceptionnelle et dont je suis particulièrement fier (mon meilleur résultat en compétition, à un examen, but gagnant dans une partie importante ou avoir porté secours à quelqu'un en détresse,...). J'essaie de revoir ce moment dans ma tête et de me souvenir des moindres détails (avec qui, où, décors, paysage,...). Je respire profondément, je savoure et je m'imprègne de ce moment comme si je le revivais. On peut pratiquer cette technique souvent avant un examen, une compétition ou toute autre performance.

Avec de l'entraînement, on devient plus alerte, plus confiant et plus performant.

Comment me motiver?

Tout ça ne mène à rien sans un BU précis!

But à court terme

Je veux réussir mon examen, passer mon étape, terminer mon projet. Ensuite, je peux profiter pleinement de la belle fin de semaine qui m'attend.

But à moyen terme

Je dois faire les efforts nécessaires pour rester dans mon programme (langue, ski, hockey, golf,...). Si je réussis mon année, mes parents m'ont promis une récompense.

But à long terme

À la fin de mon secondaire, je serai accepté au DEP, en technique policière, technique infirmière, science nature,... Je vais bientôt me consacrer à quelque chose que j'aime vraiment.

Durant mon secondaire, c'est le temps de penser à la profession que j'aimerais faire.



Notes importantes