



AIDE À LA RÉUSSITE

LA RÉUSSITE DES EXAMENS

« Ce n'est pas le fait de passer un examen qui est stressant, mais bien ce que je me dis intérieurement à propos de cet événement »

La peur de perdre le contrôle... Les précieuses secondes défilent alors que vous tâchez péniblement de lire une première question à laquelle vous ne comprenez rien. Vous tournez les pages, l'angoisse s'incruste. Vous vous obstinez. Les lettres s'embrouillent, votre vision est trouble. Votre cœur bat à tout rompre. Vous ne songez plus qu'à une chose : sortir! Voilà *grosso modo* le scénario qui vous hante, à moins d'être un disciple de M. Spock! Comment prévenir un tel désastre? Comment éviter le pire? D'abord et avant tout, en se préparant mieux!

Se préparer à l'examen

De préférence, évitez l'étude de dernière minute, les nuits blanches. Votre raisonnement en sera affecté et une bonne part de votre réussite dépend de votre acuité intellectuelle et de votre aptitude à faire des liens pendant l'examen. La veille, vous pourrez tout au plus revoir l'organisation générale de la matière, les grandes parties, les notions plus importantes ou plus difficiles à intégrer. Par exemple,

- le plan de cours;
- les grands titres, les notes, les schémas, les tableaux et les arborisations;
- les éléments plus importants et plus complexes mis en évidence auparavant (encerclés, soulignés).

Le jour de l'examen, à moins d'être à la dernière minute, visez l'abstinence (d'étude!). Une révision de dernière minute vous épuisera, suscitera souvent la panique et affectera la confiance (à cause des petits trous dans votre étude qui vous paraissent plus importants). Un phénomène d'interférence peut également affecter votre performance : les informations vues en dernier bloquent l'accès au reste de la matière.

- Tentez de respecter votre horaire de cours habituel;
- Prenez un repas léger au moins une heure avant l'examen;
- Si possible, faites une activité relaxante (musique, sport) avant de commencer l'examen;
- Ayez à votre disposition une boisson ou de l'eau ou encore un fruit pour alimenter vos neurones pendant l'examen;
- Essayez d'arriver 5 ou 10 minutes avant le début du cours. Prenez ce temps pour vous mettre à l'aise et choisir un espace qui vous plaît.



Étapes de la passation des examens

Voici quelques stratégies qui vous aideront à garder le contrôle. Soyez méthodique :

1. À la réception du questionnaire, écoutez attentivement les directives. Écrivez tout, afin de ne rien oublier. Profitez-en pour demander des précisions : Est-ce que des exemples sont nécessaires pour chaque énoncé? Est-il possible de demander des précisions au professeur pendant l'examen? Peut-on consulter un dictionnaire dans certaines circonstances? Combien de lignes seront nécessaires par énoncé?
2. Faites d'abord un survol de l'examen. Combien de temps pouvez-vous consacrer à chaque question? De quel type de questions s'agit-il? Qu'est-ce qui est plus efficace : commencer par les questions plus faciles ou celles à choix multiples?
3. Première phase de réponse : cette phase consiste à lire l'énoncé et à souligner les termes importants. Il est conseillé d'éviter de s'attarder à une question pour laquelle la réponse ne vient pas rapidement. Vous y reviendrez plus tard;
4. Deuxième phase de réponse : recalculez (à mi-parcours) le temps qui reste pour chaque question. Vous devriez alors commencer par les questions les plus rentables, celles qui valent le plus de points;
5. À la fin, prenez quelques minutes pour réviser l'examen et revoyez l'orthographe (très important!). Vous pouvez perdre des points importants pour la qualité du français;
6. Il faut éviter de changer une réponse à moins d'être persuadé qu'elle est erronée. Dans le doute, il est préférable de conserver sa première réponse.

Conseils selon le type d'examen

1. Les questions à développement

- Après avoir décortiqué la question, écrivez rapidement dans la marge toutes les idées et les éléments de réponse qui vous viennent à l'esprit (pour libérer la mémoire à court terme qui, comme on le sait, a une capacité limitée);
- Vous pouvez ensuite faire un tri parmi toutes les idées écrites (les numéroter, par exemple selon l'ordre dans lequel elles seront traitées);
- Faites un plan de rédaction : établissez clairement l'organisation, l'ordre des éléments et les relations à faire entre les notions abordées;
- Utilisez des phrases courtes, pas trop complexes;
- Si vous n'êtes pas certain du résultat, faites une première ébauche et revenez-y un peu plus tard.

2. Les questions à choix multiple

- Il s'agit ici de dégager les grandes parties de la question, les mots clés, les nuances particulières;
- Lisez lentement, en soulignant tous les mots importants (*toujours, jamais, principal, n'est pas faux, etc.*).
- Relisez et essayez de répondre avant de regarder les choix possibles (afin d'éliminer toute confusion). Procédez par élimination;



- Si vous êtes incapable de trancher, dans l'incertitude totale : éliminez les énoncés contenant toujours ou jamais. Si deux choix comportent des énoncés semblables (*empathie et sympathie*), choisissez l'un d'eux. Si un des énoncés est clair et très concis, optez pour lui. S'il s'agit d'un proverbe connu, d'une idée trop courante ou évidente, peu rattachée à la matière, laissez tomber;
- Dans le cas d'une correction négative des réponses, il vaut mieux ne rien inscrire que de choisir une réponse au hasard.

Les difficultés dans les examens : quelques erreurs fréquentes

SITUATION 1 : Pourtant, je savais tout!

Vous avez probablement trop étudié par cœur ou dans le même ordre. Il serait préférable de réciter à voix haute, de faire une étude à partir d'une structure arborescente, par exemple.

SITUATION 2 : Les réponses me venaient en tête mais disparaissaient aussitôt.

Essayez d'écrire, de réciter à voix haute la matière au lieu de revoir simplement la matière mentalement.

SITUATION 3 : J'ai l'impression d'avoir bien répondu mais il manque des détails.

Vous avez probablement axé l'étude sur la compréhension alors qu'une bonne part de mémorisation était nécessaire. Peut-être est-ce simplement parce que vous aviez l'impression que le professeur comprendrait ce que vous avez écrit. La prochaine fois, répondez à la question comme si vous aviez à rendre la notion assez claire pour qu'un inculte puisse la comprendre! Le professeur doit être convaincu du fait que vous maîtrisez la matière.

SITUATION 4 : J'ai eu du mal à comprendre les questions. La matière était présentée différemment.

Vous avez peut-être trop insisté sur la mémorisation. Que dois-je faire alors? Il serait préférable de vous faire davantage de résumés sous forme de schémas, de concepts, de tableaux ou d'arborisations.

SITUATION 5 : Je n'ai jamais fait ce genre d'exercice!

Malheureusement, vous avez fait vos exercices de façon machinale, sans analyser, sans décortiquer les problèmes. Peut-être consultiez-vous trop souvent le solutionnaire? Il est essentiel de comprendre l'application des formules et leurs fondements.

Vous voilà maintenant en mesure de faire face à la musique!

BIBLIOGRAPHIE : BÉGIN, Christian. *Devenir efficace dans ses études*, Beauchemin, coll. « Agora », 1992.
DIONNE, Bernard. *Pour réussir Guide méthodologique pour les études et la recherche*, Études vivantes, 1998.

Publié par le Centre d'aide à la réussite
3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9
Téléphone : 450 773-6800
514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite
Coordination du projet : Roger Bouchard
Version révisée en mai 2014

Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur