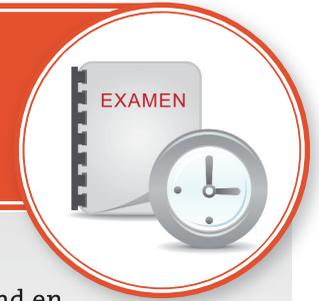




La passation des examens

« Passer un examen c'est bien,
le réussir c'est encore mieux. »



À quoi faut-il faire attention?

La **passation des examens** est le moment crucial de ton cours. La réussite de tes cours dépend en grande partie de tes résultats d'examen. Pour aller chercher le meilleur résultat possible, il est important que tu utilises des méthodes qui te permettent de gérer ton temps et de répondre efficacement aux questions.

Petit test pour savoir si tu es prêt à passer un examen : es-tu capable d'expliquer la matière à un ou une collègue? Si oui, c'est que tu dois être prêt. Dans le cas contraire, il est important que tu étudies à nouveau ce que tu n'es pas capable d'expliquer. Si tu es capable d'expliquer la matière avant l'examen et que tu as de la difficulté à obtenir de bons résultats, il est possible que ce soit le stress qui nuise à ta performance.



IMPORTANT avant un examen

- Étudie bien les semaines précédentes.
- Clarifie tes interrogations par rapport à l'examen.
- Dors au moins 6 à 8 heures la veille.
- Arrive 15 minutes à l'avance au cours.
- Fais le vide des pensées non liées à l'examen.
- Prends un repos d'étude au moins 2 heures.
- Respire profondément.



À ÉVITER avant un examen

- Manquer un autre cours pour étudier.
- Étudier durant un autre cours.
- Faire des activités physiques ou intellectuelles intenses.
- Réviser tes notes quelques minutes avant l'examen.
- Paniquer.
- Discuter de l'examen avec des collègues quelques minutes avant le début de l'examen.

Gérer le stress durant l'examen

Le stress est un élément important qui influence ta performance aux examens. Si, durant un examen, tu manifestes les symptômes suivants : mains moites, sueur, agitation, difficulté de concentration, tension, douleur musculaire, reflux gastrique, etc., c'est peut-être parce que tu vis trop de stress. Ce stress peut provoquer des troubles de mémoire et de concentration qui nuisent à tes résultats.

Pour diminuer les effets du stress, tu dois reprendre le contrôle de la situation. Tu dois te dire STOP et cesser de faire quoi que ce soit. Prends une minute de repos avec trois grandes respirations pour faire le vide de tes pensées et détendre ton corps. Une fois plus calme, relis la dernière question à laquelle tu étais et continue l'examen.

Pour en savoir plus sur le stress, consulte le document *La gestion du stress*.



Tu as de la difficulté à
obtenir de bons résultats
et tu veux réussir ?



Bien lire les questions

Une grande partie des erreurs faites dans un examen provient des fautes d'inattention. Une lecture trop rapide de la question ou un oubli sont les causes principales.

Pour économiser du temps et éviter de perdre des points, il est recommandé d'utiliser un marqueur ou simplement de souligner les mots clés de la question.



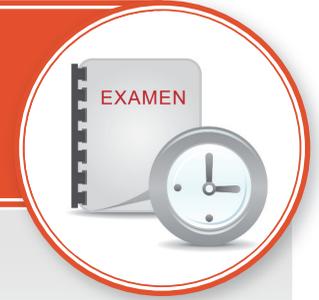
Lis la suite!





La passation des examens

« Comment faire les examens avec méthode? »



Performez à l'examen

Utiliser une méthode structurée pour faire un examen te permet de mieux gérer ton temps et d'aller chercher un maximum de points. Ça peut aussi t'aider à gérer le stress des examens.

Méthode - Examen en 4 étapes

- 1) Écoute les consignes de l'enseignant ou de l'enseignante**
Il est trop facile de débiter rapidement l'examen et d'oublier les consignes verbales. Exemple, il y a une correction à faire à la question 19.
- 2) Survole l'examen**
Familiarise-toi avec ce à quoi tu dois répondre : le nombre et le type de questions, la pondération.
- 3) Réponds aux questions (en 3 phases)**
 - **Lis toutes les questions et réponds immédiatement à celles dont tu connais les réponses.** Ne t'attarde pas aux questions auxquelles tu ne trouves pas rapidement la réponse.
 - **Relis les questions qui restent et réponds à celles auxquelles tu as une réponse partielle et à celles dont tu te souviens maintenant.** Avoir répondu à tout ce que tu savais t'aidera à mieux répondre aux plus difficiles.
 - **Les questions qui te bloquent complètement doivent être faites en dernier.** Procède logiquement et fais en premier celles avec lesquelles tu es le plus à l'aise ou qui peuvent te donner le plus de points.
- 4) Révise**
Ne révise que s'il te reste du temps. Réviser signifie que tu fais un retour pour corriger les fautes de français, compléter les réponses que tu juges incomplètes. Ne change surtout pas tes réponses à moins d'en avoir l'absolue certitude ! Il ne s'agit pas ici de recommencer ton examen.

Répondre efficacement

Questions à court développement : Pour ces questions, tu dois connaître la matière sur le bout de tes doigts. Si tu ne connais pas la réponse, utilise le reste de l'examen pour t'inspirer. Lire une autre question peut t'aider à te remémorer des détails qui t'échappent.

Questions à choix multiples : Ici, il s'agit de porter attention aux pièges. Beaucoup de ces questions ont des nuances : ne pas, toujours, jamais, etc. Procède par élimination : rature les mauvais choix. L'élimination te permettra de restreindre les possibilités. Ainsi, dans les cas où tu dois recourir au hasard, tu as une chance sur deux d'avoir la bonne réponse plutôt que une sur cinq.

Les questions à développement : Ici, c'est la structure de la réponse qui influence le plus ton résultat. Il est facile de s'égarer dans des explications. Pour éviter de dériver, fais-toi un plan : structure les éléments de la réponse avant de l'écrire. Un bon truc est de noter dans la marge les mots clés qui doivent se retrouver dans ta réponse. Ensuite, tu les numérotés afin d'indiquer l'ordre dans lequel ils se retrouveront dans ta réponse.



Pour en savoir plus

Si tu veux améliorer ta passation des examens à l'aide d'exercices pratiques, tu peux consulter ton API au local A-118 ou la référence suivante :

Devenir efficace dans ses études, Christian Bégin, 1992 (disponible à la bibliothèque et au centre d'information scolaire du cégep au local A-120).

Aussi, tu peux accéder à notre site Internet à l'adresse suivante : www.cegep-lanaudiere.qc.ca, choisir *Mon portail Omnivox*, cliquer sur Outils.

Tu peux aussi aller sur le site www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette et faire une recherche : *aide à l'apprentissage*.