

Uitishiun tshishkutumatun-atusseuna (auassatsh / ussinitishuatsh, tshetshi milu tshishkutumatishunauatsh)

Stratégies d'étude-Jeune

Ce n'est pas toujours facile d'étudier! Combien de temps dois-je accorder à mes études? Est-ce que mes stratégies sont bonnes? Que devrais-je étudier? Ce sont de bonnes questions. Une bonne organisation peut t'aider à étudier plus efficacement (donc moins longtemps 😊). Il existe autant de stratégies efficaces que d'étudiant.e.s! Nous n'apprenons pas tous de la même manière, alors à toi de les essayer et de voir ce qui te convient!

Le temps d'étude, ça se planifie.

D'abord, il faut:

Étudier au bon endroit!

Étudier c'est aussi une question d'environnement. Tu dois avoir un endroit où tu peux te concentrer, sans distractions (pas de télévision, de cris, de circulation, etc.). Trouve-toi un endroit calme où tu seras confortable (assis.e sur une chaise ou par terre, couché.e sur le dos, de la manière dont TOI, tu te sens bien). Choisis un lieu où tous tes outils d'étude sont disponibles (évite de te promener): dictionnaire, crayons, feuilles, tableau, cartables, etc.



© Patrick Simard

Prévoir du temps d'étude ET du temps de pause.

→ Il est ESSENTIEL d'avoir un agenda. Cela te permet de bien voir ce que tu as à faire, de ne rien oublier et, surtout, de BLOQUER du temps pour tes études.



Te planifier te permet de cibler le plus important en fonction de l'ordre dans lequel tu devras faire tes examens. Fais-toi une liste à cocher d'objectifs à réaliser! C'est plus motivant!



→ Le temps d'étude dépend de tes besoins, de la quantité d'information à retenir, etc. Un minitest ne demande pas la même charge de travail qu'un examen de fin d'année! Assure-toi aussi d'inscrire tes pauses! Entre chaque période de 30 minutes, prend 5 minutes de pause.

→ Chaque semaine, écris dans ton agenda les examens à venir. Si tu n'as pas d'exams prévus, assure-toi d'étudier un peu pour t'aider lorsque tu en auras besoin, et ce, au moins deux heures par semaine (4 X 30 minutes). Il faut étudier pendant au moins 30 minutes par période d'étude.



Saines habitudes

Étudier, ce n'est pas seulement apprendre par cœur. C'est aussi donner les outils nécessaires à ton corps et à ton cerveau pour apprendre au max! Il faut donc que tu fasses de l'exercice (30 minutes par jour), que tu dormes bien (SURTOUT avant un examen - cela ne sert à rien d'étudier toute la nuit) et que tu manges bien (un ventre vide n'aide pas à la concentration).

© Patrick Simard

Stratégies d'études

- Explique un fait que tu dois apprendre par cœur: Lorsque tu as un fait sans explication (par exemple, on te dit que "toujours" prends toujours un S), trouve une explication pour que tu puisses trouver une raison et te souvenir plus facilement de la réponse (par exemple toujours, ça implique que ça reviendra plusieurs fois donc ça prend un S).
- Explique-toi des choses à toi-même: Si tu apprends quelque chose de nouveau, fais des liens avec ce que tu connais déjà, comme si tu devais l'expliquer à un.e ami.e. Si tu fais des liens avec d'anciennes connaissances, ton cerveau s'en souviendra plus facilement.
- Résumé: Les grandes quantités d'information sont plus difficiles à retenir qu'un résumé. Souligne les informations ESSENTIELLES (sans elle, rien ne fait de sens) et reformule les grands paragraphes en quelques phrases.
- Planifie tes périodes d'études et alterne les moyens: utilise des fiches, tes notes complètes, note les informations importantes ou fait des schémas.
- Pratique-toi avec des minitests: demande à tes parents, à un.e ami.e ou fais toi-même des questions sur les sujets d'étude. À la mi-parcours et à la fin de tes semaines d'étude, fais des pratiques pour cibler ce qui te cause de la difficulté et pour prioriser les derniers éléments à étudier.

© Patrick Simard



Références

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. et Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. doi:10.1177/1529100612453266

Alloprof. (2021). Trucs pour étudier. Alloprof.

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/trucs/trucs-pour-etudier-t2000>

© Patrick Simard



UQAC
Clinique universitaire
en travail social
Université du Québec à Chicoutimi



UQAC
Clinique universitaire
d'orthopédagogie
Université du Québec à Chicoutimi



Pass
Une initiative de
Passeport pour ma réussite
A small icon of a Native American headdress is positioned next to the "Pass" text.

Projet d'Accompagnement Scolaire et Social de Montréal