



UNIVERSITÉ
LAVAL

LA PRÉPARATION

AUX EXAMENS

ET LES EXAMENS

4

CENTRE
D'ORIENTATION
ET DE CONSULTATION
PSYCHOLOGIQUE

DU SAVOIR

DÉMONSTRATION

LA PRÉPARATION
AUX EXAMENS
ET LES EXAMENS

**CENTRE
D'ORIENTATION
ET DE CONSULTATION
PSYCHOLOGIQUE**

Préparé par
Andrée Letarte, psychologue
avec la collaboration
de François Lafond, psychologue

4^e édition – Novembre 2000

© **Tous droits réservés :**
toute reproduction, partielle ou totale
n'est possible qu'avec la permission écrite
du Centre d'orientation et de consultation
psychologique de l'Université Laval

Conception graphique et illustration : Marie Hémond

AVANT-PROPOS

Décider d'être étudiante, étudiant, pendant une ou plusieurs années, c'est choisir une des voies possibles pour aller plus loin sur les plans personnel et professionnel. C'est une occasion d'approfondir ses connaissances, d'acquérir une façon d'apprendre.

Ce guide constitue un outil pour vous aider à apprendre. Il présente les moyens les plus efficaces pour se préparer aux examens, les stratégies à adopter pendant un examen ainsi que l'attitude à prendre pour prévenir un stress excessif aux examens. Les moyens suggérés sont concrets et efficaces. Ils aident à maîtriser ces habiletés et permettent ainsi de faire face à l'exigence de la formation universitaire avec plus de compétence, avec plus de confiance.

Ces stratégies ont été élaborées à partir des recherches faites dans le domaine et ont été démontrées comme étant efficaces. La formule n'est cependant pas magique. La motivation à l'étude, la disponibilité à son projet de formation et un choix d'orientation approprié demeurent des éléments importants pour réussir ses études.

Nous croyons que ce guide ainsi que les autres guides de cette série vous aideront à atteindre vos objectifs d'étude avec plus de plaisir et de satisfaction. Nous espérons qu'ils seront pour vous des compagnons de route pendant votre passage à l'université.

Bonne lecture et bonne étude !

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| LES EXAMENS | 5 |
| Se sentir compétente et compétent | 5 |
| Maîtriser sa matière | 5 |
| L'acquisition des connaissances | 5 |
| La compréhension | 6 |
| L'application | 7 |
| L'analyse | 7 |
| La synthèse | 7 |
| L'évaluation | 7 |
| Préparer ses examens : une entreprise continue | 7 |
| La préparation à long terme | 7 |
| La préparation à court terme | 8 |
| Résumé | 9 |
| LE MOMENT VENU... | 11 |
| Les stratégies de réponse et l'attitude à adopter | 11 |
| L'art d'aborder sa copie d'examen | 11 |
| L'attitude face aux examens | 12 |
| Les indices de l'anxiété aux examens | 12 |
| La prévention de l'anxiété excessive | 13 |
| Résumé | 14 |
| BIBLIOGRAPHIE | 15 |

LES EXAMENS

Vous aimez les examens. Ils sont pour vous des événements valorisants, le couronnement d'efforts fructueux. Et puis, les examens surviennent toujours à une étape intéressante d'un cours, celle où l'on termine un chapitre, où l'on peut faire la synthèse d'une matière. Cette maîtrise de nouvelles connaissances vous procure un sentiment de satisfaction ainsi que cette impression momentanée mais grisante de vous approprier l'univers.

Donc, vous aimez les examens. Vous savez cependant que ce ne fut pas toujours le cas...

SE SENTIR COMPÉTENTE ET COMPÉTENT

EXAMEN. Pour la plupart d'entre nous, ce simple mot possède un pouvoir évocateur d'images fortes et particulières : crainte ou confiance, échec ou succès ainsi que cette hausse de tension qui peut partir d'une légère excitation pour atteindre parfois la panique. Ce guide traite de différentes facettes de la préparation des examens, afin que ceux-ci deviennent pour vous des événements devant lesquels vous vous sentez compétente et compétent. Il est d'abord question des différents objectifs d'apprentissage ainsi que des stratégies de préparation à long terme et à court terme. Par la suite, les stratégies les plus efficaces au moment de passer l'examen sont présentées, pour terminer avec l'influence de l'attitude adoptée face à l'examen sur le contrôle de l'anxiété.

MAÎTRISER SA MATIÈRE

Il existe différents degrés d'approfondissement de la connaissance, diverses qualités d'apprentissage. Un examen d'histoire, par exemple, peut exiger que vous soyez capable de reconnaître des dates, des lieux ou des personnages importants dans une liste qui vous est soumise (reconnaissance). On pourrait vous demander aussi d'expliquer un événement, une guerre par exemple, ce qui exigerait que vous connaissiez les différents protagonistes (mémorisation) et que vous puissiez faire les relations essentielles entre eux (compréhension). Enfin, on pourra vous demander, à la lumière de ce que vous savez sur les conditions nécessaires au déclenchement d'une guerre, de proposer des moyens d'éviter un conflit entre deux pays (application).

On voit donc qu'il existe différents niveaux d'approfondissement d'une matière, lesquels commandent des stratégies d'étude diversifiées. Il est alors important de connaître quels sont les objectifs d'apprentissage évalués par l'examen de façon à pouvoir adapter votre préparation en conséquence. Nous présentons ici une taxonomie tirée de : « Taxonomie des objectifs d'apprentissage » de B.S. Bloom et coll., traduit par Marcel Lavallée en 1975.

L'ACQUISITION DES CONNAISSANCES

Il s'agit ici d'apprendre des termes et des faits, des critères et des méthodes, des concepts et des relations. Ces nouvelles connaissances peuvent être apprises en visant simplement la reconnaissance. L'apprentissage peut aussi aller un peu plus loin et permettre le rappel.

La reconnaissance

Cette habileté est souvent mesurée par des vrais ou faux, des questions à choix multiples ou des associations. Bien que ce degré d'apprentissage puisse parfois suffire, quand on acquiert des connaissances, il est préférable de viser au moins le rappel.

Le rappel

À ce deuxième degré, il s'agit de se rappeler ce qui a été appris. Ce type d'apprentissage exige de mémoriser les nouvelles connaissances. Le but est de constituer une banque de données qui vous permet de développer, d'appuyer des arguments et d'assimiler de nouvelles informations. Cet ap-

prentissage est souvent évalué par des questions à court développement ou des phrases à compléter.

LA COMPRÉHENSION

La simple mémorisation répond à certains besoins mais ne suffit pas pour saisir les relations qui existent entre les éléments mémorisés. Les étudiantes et les étudiants font souvent l'erreur de s'en tenir qu'à ce niveau alors que la compréhension de la matière est requise.

La compréhension implique la capacité et d'expliquer des termes en vos propres mots et de comparer, opposer et critiquer les concepts sur lesquels vous travaillez. Elle suppose



la capacité de transposer le matériel en de nouvelles formes, l'habileté à interpréter des données et la capacité d'extrapoler. Le niveau de compréhension atteint est souvent évalué au moyen de discussions, de questions à développement dans les examens, de problèmes à résoudre et de travaux longs. Ce degré d'apprentissage est nécessaire dès que les cours dépassent le niveau de l'introduction.

L'APPLICATION

Il s'agit ici d'avoir suffisamment bien compris certains concepts pour pouvoir les appliquer à des situations nouvelles. Il est important de viser cet objectif dans certains cours de votre programme de formation car cela vous sera nécessaire sur le marché du travail. Ce niveau de compréhension est habituellement évalué par le biais de recherches expérimentales ou de recherches-action, par des séminaires ou des projets spéciaux. Ce sont généralement les cours qui sont suggérés à la fin de votre programme qui exigent ce degré de maîtrise de la matière.

L'ANALYSE

Il s'agit ici de décortiquer un tout pour en identifier les éléments, les relations entre ces éléments et les principes d'organisation. L'objectif est de saisir le rationnel de l'ensemble, et la façon dont il a été conçu. En principe, cette habileté, tout comme celles qui vont suivre, est requise dans les cours plus avancés d'un programme.

LA SYNTHÈSE

Cette opération consiste à réunir des parties, des éléments, pour former un tout. Elle doit nous permettre de voir une structure ou une résultante que l'on ne voyait pas avant. La production d'une œuvre personnelle, l'élaboration d'un plan d'action, la création d'hypothèses en sont des exemples.

L'ÉVALUATION

L'évaluation consiste à poser des jugements sur la valeur du matériel qui est présenté. L'évaluation suppose l'utilisation de critères qui sont parfois imposés ou laissés à la discrétion de l'évaluatrice ou de l'évaluateur. Il peut s'agir d'évaluer la rigueur et la cohérence d'une communication ou de comparer des théories.

Connaissant maintenant les différents objectifs d'apprentissage que vous pouvez vous fixer, vous n'avez plus qu'à décider lesquels sont les plus pertinents pour chacun de vos cours.

PRÉPARER SES EXAMENS : UNE ENTREPRISE CONTINUE

Dans l'esprit de plusieurs, la période de préparation des examens se situe dans la semaine ou les jours qui précèdent l'examen. Cette préparation à court terme est nécessaire mais pas toujours suffisante. C'est l'étude régulière, la préparation à long terme aux examens qui permet **l'apprentissage** de la matière. La préparation à court terme devrait consister en un **approfondissement** et une **révision** de la matière servant à consolider l'apprentissage. Dans les pages qui suivent, la préparation des examens vous est présentée selon ces deux volets.

LA PRÉPARATION À LONG TERME

L'examen, c'est la vérification des connaissances que vous avez acquises tout au long d'une session et même parfois d'un programme de cours. La préparation de longue date est donc essentielle à un apprentissage de qualité. Nous ne ferons ici qu'un survol des différents éléments qui consolident la maîtrise de vos connaissances. D'autres guides traitent

de façon plus détaillée de ces différents points. Vous pouvez trouver une liste de ces guides à la fin de ce document.

La préparation à **long terme** consiste :

- à assister aux cours, à y être active et actif et d'avoir une bonne concentration ;
- à prendre des notes pendant les cours en prenant soin de souligner les points essentiels ;
- à faire les lectures requises pour les cours et à les réviser avant le cours suivant ;
- à faire les synthèses des textes les plus importants ;
- à demander des explications aux personnes-ressources lorsque vous éprouvez des difficultés avec une partie de la matière ;
- à organiser la matière dans un ordre logique afin d'avoir une vision d'ensemble, en faisant des organigrammes, des schémas ;
- à travailler le plus régulièrement possible.

Bien sûr, il est difficile d'appliquer toutes ces stratégies de façon parfaite dans tous les cours. L'important est d'essayer de s'en rapprocher le plus possible, surtout dans les cours les plus exigeants. Votre étude devrait ainsi paraître plus intéressante, mieux se dérouler et vous placer en bonne position pour obtenir le succès scolaire.

Il n'existe aucune recette miracle pour compenser le manque de préparation à long terme. Des séances d'étude massives la veille d'un examen peuvent vous aider, mais seule la revue fréquente de la matière tout au long du trimestre peut vous permettre d'atteindre un haut niveau d'assimilation et de mémorisation de la matière. N'oubliez pas, une matière vite apprise est vite oubliée. Une bonne méthode de gestion du temps peut vous être d'un grand secours en ce domaine (voir le Guide 1 *La concentration et la gestion du temps*).

LA PRÉPARATION À COURT TERME

Voici des stratégies de préparation aux examens à court terme. Comme nous l'avons mentionné précédemment, il s'agit d'approfondir ou de consolider les acquis par le moyen de la révision.

Prendre des informations sur l'examen

Il est important de savoir quelle matière sera couverte à l'examen, la date et le lieu de celui-ci. Il est également avantageux de savoir de quel type d'examen il s'agit (traditionnel, objectif ou pratique) afin d'étudier d'une façon appropriée.

Se préparer deux ou trois semaines à l'avance

Cela vous évite les séances de « chauffage à blanc » juste avant l'examen. Vous arrivez alors plus en forme aux examens et pouvez effectuer de meilleures performances. Le fait de commencer tôt a un impact encore plus grand lorsque les examens sont concentrés sur une courte période.

Assister aux derniers cours

Tous les cours sont importants et les derniers le sont tout autant. La professeure ou le professeur y donne souvent des indications sur des parties de la matière très importantes et fournit parfois des exemples de questions d'examens.

Comprendre, réciter, faire des liens, réviser

À l'examen, il est tout aussi nécessaire **d'avoir mémorisé ce qu'on a compris que de comprendre ce qu'on a mémorisé**. On peut difficilement utiliser l'un sans l'autre. La compréhension et la mémorisation permettent de faire passer l'information dans la mémoire à long terme et, ainsi, d'avoir un apprentissage solide. Vous pouvez consulter le guide traitant de la

mémorisation pour plus de détails sur l'intégration de la matière.

Se faire un plan d'étude

Plutôt que d'essayer de tout voir également, du début à la fin, organisez votre plan d'étude de façon à commencer par les parties les plus importantes. Vous pouvez ainsi leur consacrer plus de temps. Si par la suite vous manquez de temps pour tout voir de façon approfondie, ce sont les parties plus secondaires de la matière qui seront affectées.

Pour les examens à livres ouverts :

- a) **Se faire un index** : vous pouvez ainsi repérer rapidement l'information recherchée si vous avez à consulter vos livres pendant l'examen.
- b) **S'assurer de posséder l'essentiel de sa matière** : vous avez parfois le droit d'avoir vos livres en main, mais les examens sont parfois conçus (de façon volontaire ou non) de telle sorte que vous n'ayez pas le temps de consulter vos documents si vous voulez réussir à compléter l'examen. Assurez-vous donc de posséder votre matière, même si vous avez vos livres en main.

Se procurer des examens des années antérieures

Dans certaines facultés, il existe une banque d'examens toujours accessibles. Utilisez ces examens pour vérifier si vous avez bien couvert les parties importantes de la matière et pour vous exercer à répondre au style de questions de la personne responsable du cours. Si vous ne pouvez vous en procurer, préparez des questions d'examens et répondez-y sans avoir recours aux textes (il est intéressant de faire cet exercice en groupe en échangeant vos questions). Vérifiez vos réponses et révisez les points les plus difficiles. Il est important de faire ces exercices quelques jours avant les examens afin d'avoir suffisamment de temps pour vous ajuster avant le jour fatidique.

Réviser l'ensemble de la matière, la veille de l'examen

Cette révision est importante car elle vous permet d'avoir la matière fraîche en mémoire lors de l'examen. Revoyez vos résumés et les points plus difficiles de la matière.

Si votre examen a lieu le matin, arrêtez d'étudier tôt le soir qui précède et consacrez-vous à une activité qui vous détend et vous aide à dormir. Vous arrivez ainsi plus frais et dispos pour faire votre examen.

RÉSUMÉ

Nous avons vu les différents objectifs d'apprentissage qu'il est possible d'atteindre en étudiant. L'importance de choisir le plus adapté en fonction de chaque cours a été soulignée. Ensuite, les principales stratégies de préparation aux examens, autant à long terme qu'à court terme, ont été présentées. L'application de ces différents moyens devrait vous aider à mieux réussir vos prochains examens.

LE MOMENT VENU...

Cinq minutes avant l'examen, la frénésie des pages qui se tournent et des questions désespérément lancées offre le spectacle d'un navire qui coule. Cette fois, vous dites non à l'étude de dernière minute, ce qui vous fait regretter les quelques bribes de matière que vous auriez pu ainsi revoir, remémorer, rescaper. Puis c'est l'heure de la tombée des livres sur le plancher et des mots « c'est maintenant silence ». Vous aurez bientôt votre copie en main. Vous écrirez votre nom (vous vous en souviendrez par miracle) en lettres erratiques à peu près autour de l'endroit prévu à cette fin. Vous lirez la première question : elle sera difficile. Vous en déduirez bien sûr que tout l'examen sera difficile, que votre cours sera un échec et que votre plan de carrière est à l'eau. Mais au juste, depuis combien de temps n'avez-vous pas respiré ?

LES STRATÉGIES DE RÉPONSE ET L'ATTITUDE À ADOPTER

Pourquoi des examens ? Pour évaluer les connaissances acquises, bien sûr. Si ce qui devait être appris l'a été, il n'y a donc pas de raisons de s'inquiéter. Certaines personnes ont pourtant de la difficulté à transmettre, sur leur feuille d'examen, ce qu'elles ont appris. La présente section aborde les stratégies à utiliser pendant l'examen et l'influence de l'attitude adoptée sur la performance aux examens.

L'ART D'ABORDER SA COPIE D'EXAMEN

On perd beaucoup de points aux examens simplement parce qu'on adopte une stratégie qui n'est pas fonctionnelle : on manque de temps pour répondre à des questions faciles, les réponses aux questions à développement sont confuses, on oublie de considérer qu'on perd des points pour les mauvaises réponses, etc.

Cette section traite des stratégies les plus efficaces au moment de passer l'examen : comment répartir son temps, comment aborder les questions difficiles, comment répondre aux questions à développement, etc. L'adoption d'une stratégie efficace aide à prévenir la panique et à obtenir le maximum de points possible.

ÉVITER LES DISCUSSIONS DE DERNIÈRE MINUTE

Cela ne fait généralement qu'augmenter le niveau d'anxiété et brouiller la mémoire.

RESPIRER PROFONDÉMENT

Si votre tension devient trop élevée, cela vous aidera à relaxer.

LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS

Devez-vous répondre à toutes les questions ou à une partie optionnelle d'entre elles ? Si c'est un examen objectif, applique-t-on une correction avec pénalité (communément appelée « correction négative » c'est-à-dire qu'on accorde +1 pour les bonnes réponses et -1 pour les mauvaises réponses) ? Quelle est la limite de temps ?

STRUCTURER LE TEMPS DISPONIBLE

Survolez l'ensemble de votre examen et calculez le temps que vous avez à accorder à chaque question, et gardez-vous, si possible,

du temps pour revoir votre copie à la fin. Utilisez toute la période d'examen et apportez une montre.

S'ASSURER D'AVOIR BIEN LU LES QUESTIONS

Lisez les questions deux fois et soulignez les mots importants. Faites attention aux formes négatives et positives. Une partie importante des erreurs aux examens est causée par une mauvaise compréhension des questions.

DÉCALER LES QUESTIONS TRÈS DIFFICILES

Si une question vous pose problème, passez à la suivante, quitte à y revenir plus tard. Les questions faciles vous réchauffent pour les questions difficiles. Elles vous aident à rester calme car vous voyez qu'il y a certaines questions auxquelles vous avez déjà répondu.

FAIRE UN PLAN DE RÉPONSE

Pour les questions à développement, ne commencez à écrire au propre qu'après avoir décidé de l'ordre des éléments que vous voulez mentionner. Vous éviterez ainsi les réponses confuses. Vous ne perdrez pas de temps, vous en gagnerez.

PROCÉDER PAR ÉLIMINATION

Pour les questions objectives, vous pouvez changer les adverbess des énoncés pour vous aider à trancher parmi les choix difficiles. Une autre façon de trancher entre deux énoncés qui semblent également probables est d'essayer de les infirmer. Cela peut aider à faire ressortir la faiblesse d'un des choix offerts. Aussi vous pouvez tenter de trouver la réponse dans votre tête avant de regarder les choix qui s'offrent à vous.

RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS

Tentez toujours quelque chose, sauf dans le cas où vous perdriez des points pour les mauvaises réponses.

PRENDRE UN TEMPS DE REPOS SI LA PANIQUE APPROCHE

Prenez quelques instants pour fermer les yeux et respirez profondément jusqu'à ce que vous ayez retrouvé vos moyens.

RÉVISER L'EXAMEN AVANT DE REMETTRE LA COPIE

On perd beaucoup de points par des fautes d'inattention. Corrigez donc vos petits oublis avant qu'un correcteur ou une correctrice ne le fasse pour vous.

Un dernier point important pour terminer : prenez toujours le temps d'examiner comment vous avez perdu vos points dans vos examens passés, surtout si vous avez un mauvais résultat. Si vous voulez vous améliorer en corrigeant vos erreurs, vous devez commencer par les connaître.

L'ATTITUDE FACE AUX EXAMENS

Bien qu'essentielle, il arrive qu'une bonne maîtrise de la matière ne conduise pas toujours au succès lors des examens. Plusieurs éprouvent des difficultés énormes en situation d'évaluation : trous de mémoire, problèmes d'attention et de concentration qui amènent des erreurs bêtes et une chute évidente de la performance. La cause de ce phénomène est, dans bien des cas, un stress excessif lors des examens.

LES INDICES DE L'ANXIÉTÉ AUX EXAMENS

Il n'est pas problématique d'éprouver un certain niveau d'anxiété en situation d'évaluation. Cela peut même avoir un effet

stimulant et positif sur la performance. Lorsque l'on parle de panique aux examens, on parle de stress excessif, c'est-à-dire que l'anxiété dépasse un certain seuil et fait chuter la performance.

Typiquement, la personne anxieuse devient incapable de réaliser des tâches qu'elle exécutait relativement bien lors de son étude. La réaction habituelle ressemble souvent à ceci : « C'est fou, je connaissais très bien la réponse à cette question, mais j'ai paniqué et je n'ai pas pu répondre ».

En plus de la chute de performance, les indices du stress peuvent s'observer au niveau physiologique et au niveau psychologique. Les indices physiologiques sont : rythme cardiaque accéléré, mains moites, mains froides, transpiration, tremblements, etc. Les indices

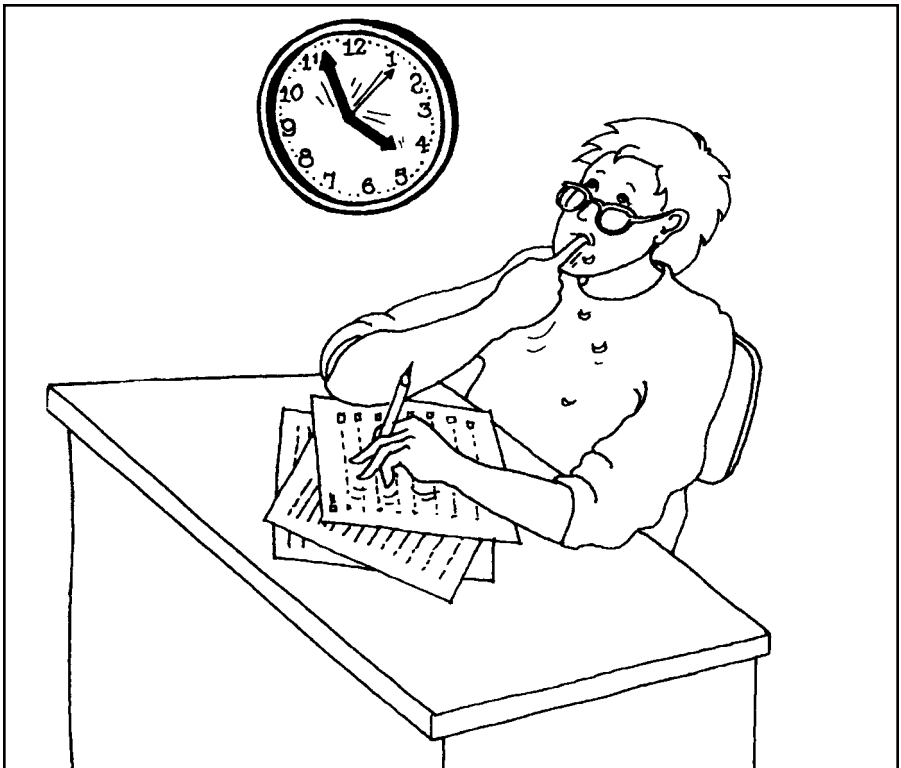
psychologiques sont : problèmes de concentration et d'attention, trous de mémoire et pensées qui provoquent la panique. Ce sont, il va sans dire, ces derniers qui causent le plus de ravages.

LA PRÉVENTION DE L'ANXIÉTÉ EXCESSIVE

La présente section propose des stratégies de fonctionnement qui aident à prévenir le développement d'une anxiété excessive. Cependant, elle ne répondra pas aux besoins des personnes qui ont des problèmes de panique aigus. Il serait plus adéquat pour elles de demander l'aide d'une professionnelle ou d'un professionnel.

Bien évaluer la situation

Avant un examen, regardez quel est le pourcentage de l'évaluation accordé à cet



examen et quel pourcentage de la matière vous connaissez. Une des grandes sources de panique est évidemment la peur d'échouer. Il est très fréquent que les gens sous-estiment leur probabilité réelle de réussir. Le fait de s'arrêter pour évaluer les « chances » de passer, de façon plus objective, est souvent plus rassurant. Le cas où le risque réel d'échouer apparaît élevé est abordé un peu plus loin dans le paragraphe « Évaluer les enjeux réels ».

Se fixer des objectifs qui relèvent de notre contrôle

Vous pouvez vous demander de donner le maximum pendant un examen; cela dépend de vous. Si vous vous demandez d'avoir 80 %, cela ne dépend pas que de vous. Vous n'avez aucun contrôle sur le degré de difficulté de l'examen ni sur l'humeur ou la sévérité de la correctrice ou du correcteur.

Ainsi, si vous avez bien préparé un examen et qu'une fois devant, vous le trouvez très difficile, la peur de ne pas avoir 80 % de moyenne pourrait vous affecter si vous avez choisi cet objectif. Par contre, l'autre peut toujours être rempli : vous pouvez toujours donner le meilleur de vous-même et en être satisfaite et satisfait. L'examen le plus difficile qui soit ne vous en empêchera jamais. Pourriez-vous faire plus ? Alors, apprenez à vous fixer des objectifs qui relèvent de votre contrôle. C'est ce qui donne le plus de chances d'avoir la meilleure note possible.

Évaluer les enjeux réels

Il arrive que lors d'un examen final vous deviez obtenir un résultat de 75 % pour ne pas échouer. Examinez alors, quelque temps avant l'examen, les enjeux réels d'un échec. Il n'est jamais plaisant d'avoir un échec dans un cours; cela n'est pas fatal pour autant. Prenez le temps de trouver des solutions de rechange, des portes de sortie. Quand pouvez-vous reprendre ce cours ? Quels moyens pouvez-vous prendre pour être en meilleure position pour le

réussir ? Il est toujours plus payant de regarder la réalité en face que d'adopter la politique de l'autruche. Nous pouvons intervenir sur le réel, pas sur les fantômes.

Pendant l'examen, se centrer sur la tâche

Prenons l'exemple d'un funambule qui déciderait de traverser l'espace reliant deux tours de 30 étages sur un fil de fer (évidemment au trentième étage!). Que lui arrivera-t-il si, entre les deux tours, il commence à regarder en bas et se dit : « Oh! Que c'est haut! Si je perds l'équilibre, je ne suis pas mieux que mort. Le fil est beaucoup trop étroit; je n'arriverai jamais vivant de l'autre côté ». Probablement qu'il tombera avant de dire sa dernière prière! Son seul moyen de réussir est de se centrer sur sa tâche en se disant : « Bon, ça va bien. J'en suis déjà à la moitié. Allons, encore un pied en avant, voilà, c'est bien, j'ai encore fait un autre pas! ». De cette façon, il devrait réussir sa traversée.

Il en est de même pour vous et votre examen. Centrez-vous sur votre tâche et essayez d'écrire ce que vous croyez être le mieux sur votre copie d'examen : vous ne pouvez faire plus. Avant un examen, on étudie et on évalue les enjeux. Pendant un examen, on devrait penser uniquement à répondre de son mieux aux questions. Vous direz que ce n'est pas facile d'y arriver, peut-être, mais perdez-vous quelque chose à essayer? Avec de la pratique, on arrive à des résultats souvent au-delà de nos attentes.

RÉSUMÉ

Nous avons vu dans cette section que les stratégies adoptées pour aborder une copie d'examen peuvent influencer grandement le résultat obtenu. Ainsi, mieux vaut être systématique.

L'attitude avec laquelle on aborde sa copie est également déterminante. Une fois que la matière est acquise, il est important de bien se préparer psychologiquement aux examens. L'évaluation réaliste de la situation et le contrôle de soi en se concentrant sur l'examen plutôt que sur ses enjeux sont des atouts majeurs pour bien réussir.

BIBLIOGRAPHIE

Pour ceux et celles qui aimeraient lire des documents plus élaborés sur les stratégies d'étude, voici quelques suggestions de lectures complémentaires.

BOUCHER, F. & AVARD, J. (1984). **Réussir ses études**. Éditions de Mortagne.

BURKA, J.B. & YUEN, L.M. (1986). **Pourquoi remettre à plus tard ?** Le jour, éditeur.

GAUTHIER, L. & POULIN, N. (1987). **Savoir apprendre (2^e édition)**. Les éditions de l'Université de Sherbrooke.

GOULET, L. & LÉPINE, G. (1986). **Cahier de méthodologie (3^e édition)**. Université du Québec à Montréal.

Le Centre d'orientation et de consultation psychologique a produit sept autres guides traitant du métier d'étudiant et d'étudiante. En voici les thèmes :

- **La concentration et la gestion du temps**
- **L'écoute en classe et la prise de notes**
- **La lecture active et la mémorisation**
- **Les exposés oraux**
- **Les travaux longs**
- **La motivation**
- **Surmonter la procrastination scolaire**

Vous pouvez vous procurer chacun de ces guides au :

Centre d'orientation et de consultation psychologique

Pavillon Maurice-Pollack

bureau 2121

Université Laval, Québec

G1K 7P4

www.cocp.ulaval.ca

LES EXAMENS

Cinq minutes avant l'examen, la frénésie des pages qui se tournent et des questions désespérément lancées offre le spectacle d'un navire qui coule.

Cette fois, vous dites non à l'étude de dernière minute, ce qui vous fait regretter les quelques bribes de matière que vous auriez pu ainsi revoir, remémorer, rescaper. Puis c'est l'heure de la tombée des livres sur le plancher et des mots «c'est maintenant silence».

Vous aurez bientôt votre copie en main. Vous écrirez votre nom (vous vous en souviendrez par miracle) en lettres erratiques à peu près autour de l'endroit prévu à cette fin. Vous lirez la première question: elle sera difficile. Vous en déduirez bien sûr que tout l'examen sera difficile, que votre cours sera un échec et que votre plan de carrière est à l'eau.

Mais au juste, depuis combien de temps n'avez-vous pas respiré ?

