



COLLÈGE AHUNTSIC

# SERVICE D'ORIENTATION

SOUTIEN À LA RÉUSSITE



## LA PASSATION DES EXAMENS

*Puisqu'il le faut bien!*

L'examen constitue, ni plus ni moins, une occasion d'évaluer vos apprentissages. Pourtant, ce simple mot peut susciter des réactions et des émotions de toutes sortes, de la légère excitation à la panique. Une préparation adéquate vous aidera à vivre cette expérience avec confiance et avec un sentiment de compétence. Dans ce guide, vous trouverez différentes stratégies pour aborder ce moment d'évaluation avec méthode. De plus, des moyens pour gérer le stress seront présentés.

# Les dernières heures avant un examen...

La révision jusqu'à la dernière minute risque d'apporter plus de confusion et de fatigue que de bénéfices. Voici donc quelques suggestions visant à conserver vos ressources pour l'examen :

- Prenez un repas nutritif, suffisamment tôt pour ne pas être en pleine digestion durant l'examen.

- Détendez-vous en pratiquant des activités qui n'exigent pas d'efforts physiques ou intellectuels intenses (marchez, lisez des bandes dessinées, écoutez votre musique préférée, etc.)
- Arrivez en classe seulement quelques minutes avant l'heure prévue, et convenez avec vos amis de ne pas parler de l'examen. Ces discussions soulèvent inutilement de l'anxiété.

## Conseils pratiques

Enfin, voici la copie de votre examen! Nous vous proposons quatre étapes pour mieux gérer votre temps et obtenir un maximum de points.

### Première étape : lisez les directives

Refrénez votre envie de débiter immédiatement et portez votre attention sur les consignes verbales données. L'enseignant vous indiquera peut-être une correction à faire dans l'examen. Ensuite, lisez avec attention toutes les directives écrites. Plusieurs erreurs aux examens proviennent d'une lecture trop rapide qui amène une mauvaise compréhension de la question.

### Deuxième étape : faites le survol de l'examen

Prenez connaissance du nombre de questions, du type de questions et de la pondération. Divisez le temps selon le nombre de questions.

Exemple : 30 questions en 180 minutes = 6 minutes par question.

Ne lisez pas toutes les questions tout de suite : votre mémoire serait surchargée et votre stress risquerait de monter en flèche.

### Troisième étape : répondez aux questions

#### 1. Répondez aux questions faciles dont vous connaissez la réponse et à celles qui valent le plus de points.

- Lisez la question mot à mot, lentement, pour bien saisir le sens.
- Soulignez les concepts et les mots-clés.
- Identifiez les éléments du cours qui correspondent à la question.
- Sélectionnez ce qui est pertinent et répondez.

#### Pour les questions à choix multiples :

Essayez d'avoir une idée de la réponse avant de lire les choix énoncés. Faites attention aux pièges et aux nuances (toujours, jamais, parfois, plus ou moins). En cas de doute, éliminez les choix visiblement erronés pour faciliter votre analyse.

#### Pour les questions à développement :

Inscrivez les éléments de réponse et faites un plan avant d'entreprendre votre rédaction.

#### 2. Relisez les questions restantes. Répondez à celles dont vous avez une réponse partielle et qui valent le plus de points.

- Réallouez le temps qu'il reste en fonction du nombre de questions.
- Sautez les questions auxquelles vous ne vous sentez pas en mesure de répondre.
- Notez les éléments de réponse qui vous viennent en tête dans la marge.
- Respectez le temps que vous vous êtes alloué par question.

#### 3. Tentez de répondre aux questions restantes.

Réallouez de nouveau le temps qu'il reste en fonction du nombre de questions, en prévoyant un moment pour la révision de l'examen.

### Quatrième étape : faites la révision

Faites un retour sur l'examen pour corriger les fautes d'orthographe et vous assurer qu'il ne manque rien. Ne faites pas de changement à vos réponses à moins d'être pleinement convaincu.

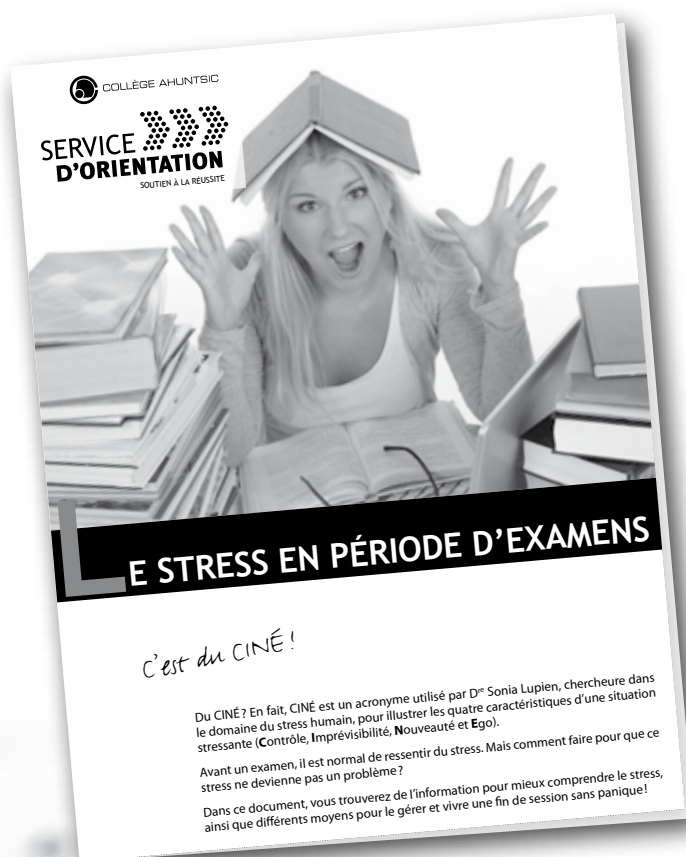
# La gestion du stress durant l'examen

**Le stress ressenti durant l'examen est souvent lié à l'anxiété de performance ainsi qu'à la peur de l'échec.**

1. Observez les signes de stress (difficulté à vous concentrer, agitation, tension, sueur et mains moites, etc.). Si le stress est incommodant, déposez votre crayon et prenez une minute pour faire quelques respirations profondes. Diminuer ainsi votre stress vous aidera à poursuivre votre examen. Votre attention et votre mémoire doivent être disponibles pour bien analyser les questions d'examen.
2. Prenez conscience de vos pensées face à l'examen. Est-ce que vos pensées sont aidantes ?
3. Relativisez vos pensées. Est-ce si sûr ? Est-ce si grave ? Évaluez les enjeux réels de la situation.
4. Encouragez-vous, comme vous encourageriez un ami qui panique.

Enfin, lorsque vous quittez la salle de classe, récompensez-vous ! Au-delà du résultat, soulignez l'effort que vous avez investi et accordez-vous une petite douceur.

Consultez le document portant sur la gestion du stress en période d'examens pour approfondir ce sujet.



## RÉFÉRENCES

- Bégin, C. (1992). *Devenir efficace dans ses études*, Collection Agora, Éditions Beauchemin, 199 pages.
- Dionne, B. (2008). *Pour réussir : guide méthodologique pour les études et la recherche*, Montréal Beauchemin, 254 pages.



## **SERVICE D'ORIENTATION**

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

## **CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE**

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le cheminement scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

[www.collegeahuntsic.qc.ca](http://www.collegeahuntsic.qc.ca)

Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation*