



## La préparation en salle de tests <sup>1</sup>

### Commence tôt

Commence à étudier **plusieurs jours avant l'examen**. Ça va te donner plus de temps pour apprendre et mémoriser ce que tu dois savoir. Trop étudier la veille ne fera qu'augmenter ton stress, alors mieux vaut éviter ça.

### Reste positif

Dis-toi que **tu es tout à fait capable de réussir l'examen**. Mais ne te mets pas trop de pression. Tu n'as pas à tout faire parfaitement.

### Fixe-toi des priorités

Essaie de **consacrer le plus de temps à ce qui est le plus important** pour l'examen. Si tu ne sais pas ce qui compte le plus, demande-le à ton enseignante ou enseignant.

### Fais-toi des feuilles de révision

Essaie de résumer les idées principales en quelques points. **Rassemble tes notes sur une seule page** que tu réviseras plusieurs fois.

### Demande de l'aide

Demande à ton **enseignante ou enseignant** de t'expliquer la matière que tu ne comprends pas. Tu peux aussi te faire aider par un ami ou un camarade de classe.

## Des conseils pour le jour de l'examen

### Sois à l'heure

Essaie d'arriver au moins **cinq minutes d'avance** pour ne pas être à la course et pour commencer l'examen en étant détendu.

### Arrive préparé

**Apporte tout le matériel dont tu auras besoin** pour l'examen : crayons, stylos, efface, etc. C'est une bonne idée de prévoir au moins deux crayons ou stylos. N'oublie pas les autres outils dont tu pourrais avoir besoin, comme ta calculatrice.

---

<sup>1</sup> et <sup>3</sup> Document adapté à partir du site de <http://www.alloprof.qc.ca/>



### Respire profondément

**Ce que tu sais, tu le sais!** Si tu t'es bien préparé, fais-toi confiance. Prends quelques grandes respirations et essaie de faire le vide; dis-toi : « Je garde mon calme » ou « J'ai confiance en moi ».

### Avant de commencer la lecture de l'examen

Note sur une feuille les formules ou les notions dont tu veux te rappeler.

### Pendant l'examen

Lis toutes les questions et souligne ce que l'on te demande de faire. Note rapidement à côté des questions, les éléments de réponse qui te viennent à l'esprit. Si tu ne connais pas la réponse à une question, encercle-la pour y revenir plus tard et passe à la question suivante.

### Gère ton temps

Consacre **plus de temps aux questions qui comptent le plus**. Une question qui vaut cinq points mérite que tu y passes plus de temps qu'une question qui ne vaut qu'un point.

### Quand tu finis ton examen

Relis-le avant de le remettre. S'il te reste du temps, vérifie tes réponses pour voir s'il n'y a pas quelque chose que tu aurais oublié ou que tu souhaiterais ajouter. C'est aussi une bonne idée de vérifier l'orthographe à cette étape.