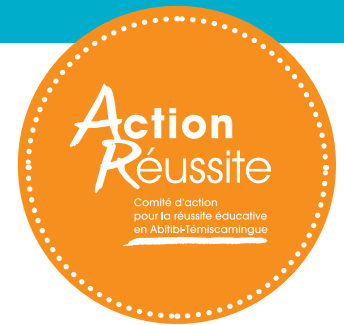


ES-TU EN ÉQUILIBRE?

ÉTUDES · TRAVAIL · FAMILLE



TON OBJECTIF =
LA RÉUSSITE DE TES EXAMENS!



AVANT LA PÉRIODE DES EXAMENS

COMMUNIQUE ADÉQUATEMENT AVEC TON EMPLOYEUR!

- Indique à ton employeur les dates de tes examens ainsi que le temps nécessaire à leur préparation.
- Prenez ensemble les bonnes décisions concernant tes heures de travail, car tes examens doivent rester ta priorité.
- Ton employeur et toi devez savoir que travailler plus de 15 heures par semaine peut nuire à ta réussite.
- N'hésite pas à faire diminuer tes heures pour te concentrer sur tes études.

NOUS VOULONS TOUS TE VOIR RÉUSSIR!

QUELQUES INFOS DE BASE

- 1 PRÉPARE-TOI À L'AVANCE!**
Planifie le temps nécessaire pour préparer tes examens à ton agenda.
- 2 PENSES-Y!**
Travailler plus de 15 heures par semaine peut nuire à ta réussite!
- 3 TES PÉRIODES D'ÉTUDES À L'HORAIRE SONT IMPORTANTES!**
Utilise-les pour étudier!

PRÉPARE-TOI!

FAIS-TOI UN PLAN DE MATCH!

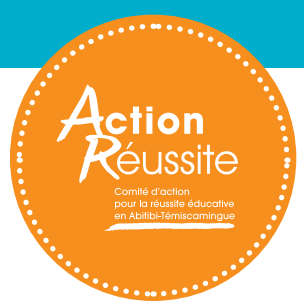
- Répertorie les informations concernant tous tes examens au même endroit.
- Selon la date et ta maîtrise du contenu, ajuste le temps alloué à chacun des cours ou des sujets.
- Consulte tes enseignants pour éclaircir dès maintenant du contenu qui t'apparaît plus difficile à comprendre.

PRENDS-TOI À L'AVANCE!

AVEC LA PARTICIPATION DE

Québec

PENDANT LA PÉRIODE D'ÉTUDES



PLANIFIE TA JOURNÉE!



15 MINUTES
DE MARCHÉ



45 MINUTES
D'ÉTUDE
INTENSIVE



15 MINUTES
DE PAUSE
(bois de l'eau et prends
une collation au besoin)



2 MINUTES
D'ÉTIREMENTS
avant de t'installer
de nouveau



45 MINUTES
D'ÉTUDE
INTENSIVE

Répéter autant que nécessaire en **mangeant des repas équilibrés!**



Garde-toi du temps pour **une activité récompense** à la fin d'une journée d'études (jouer aux jeux vidéo, sortir avec tes amis, faire du sport, aller au cinéma, etc.)!

Ton sommeil est important pour soutenir ta concentration et la rétention de l'information. Ne le néglige surtout pas! **+/- 8 heures, c'est super!**

PENDANT TES EXAMENS

Relaxe et respire! Il est important de maîtriser tes craintes ou ton anxiété. À chaque fois que tu sens la tension monter, dépose ton crayon ou la souris, **prends quelques secondes de pause et concentre-toi sur ta respiration.**

POUR LES QUESTIONS À DÉVELOPPEMENT

LIS BIEN LA QUESTION ET SOULIGNE LES MOTS-CLÉS!

- Analyse la question principale et les sous-questions.
- Organise ta pensée dans un plan sommaire.
- N'oublie pas de garder du temps pour la correction.

POUR LES QUESTIONS À CHOIX MULTIPLES

LIS LA QUESTION AVANT LES RÉPONSES!

- Réponds aux questions les plus faciles en premier et gère le temps qu'il reste pour répondre aux questions les plus difficiles.
- Lorsque plusieurs questions t'apparaissent probables, choisis celle qui te semble la plus vraisemblable en y allant pas déduction.
- N'oublie pas de garder du temps pour une révision.



TON OBJECTIF =
LA RÉUSSITE DE TES EXAMENS!