

Comment est-ce que je peux bien étudier?



Je dois me prendre d'avance !



Je peux me faire un horaire d'étude



Je priorise les matières qui sont plus difficiles



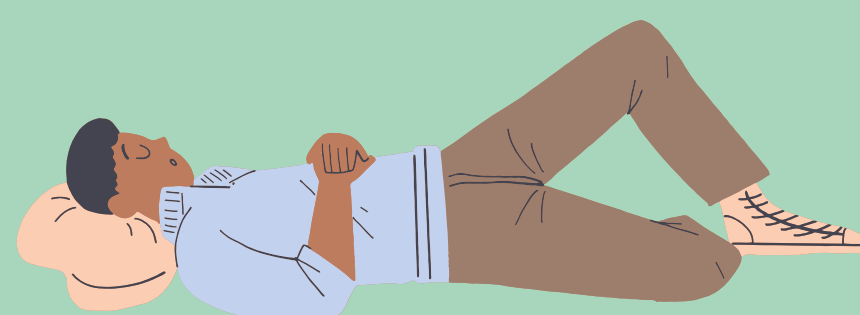
Je peux prendre des pauses durant mon étude

J'étudie plus qu'une fois la veille de l'examen

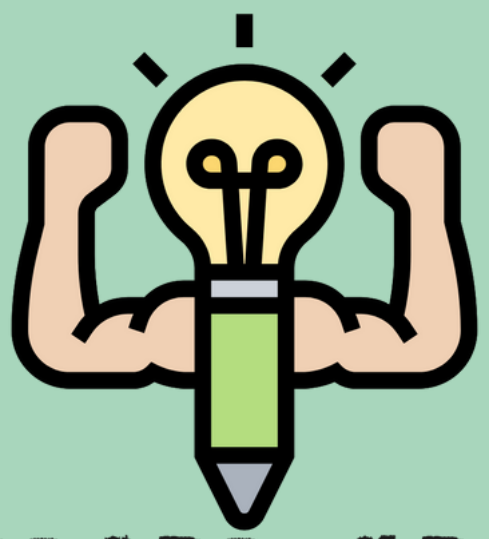


Je me donne un objectif pour la session d'étude

J'étudie quand je suis bien réveillé



J'utilise les méthodes qui me conviennent



PERCER - VERS
ta réussite

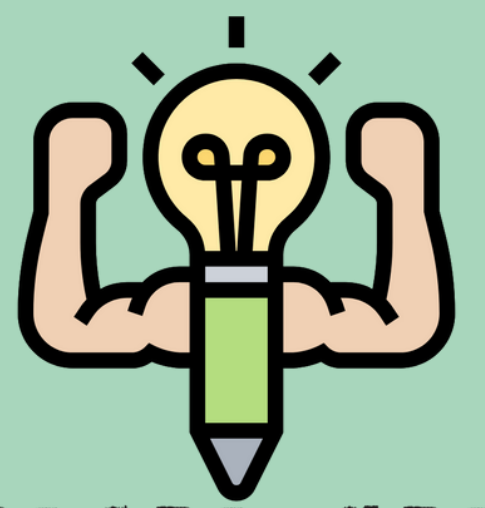
Dans quel environnement devrais-je étudier ?



- Dans un endroit sans distractions.
ex: une télévision, d'autres personnes, un téléphone, de la musique forte avec parole, etc.
- Dans un endroit calme, propre, éclairer et où je me sens bien
- Dans un endroit qui a un bureau et une chaise confortable
- Je peux mettre de la musique sans paroles, des bruits ambiants (son blanc, son brun, Lofi, fan)
- Pour rester concentré, je laisse mon cell dans une autre pièce ou hors de portée



Qu'est-ce qu'une méthode d'étude?



PERCER-VERS
ta réussite

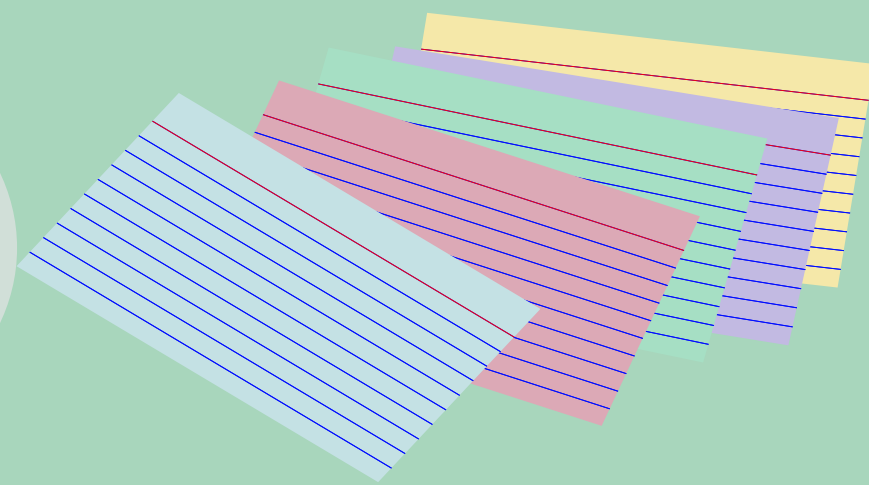
C'est l'ensemble des techniques mises en place pour étudier

Créer des liens avec ce que tu connais déjà



Faire des fiches qui résument la matière

Faire des fiches questions/réponses



L'enseigner à une personne ou à haute voix seul

Un ami/parent/intervenant peut te poser des questions



Recopier et/ou annoter tes notes

Stimuler tes 5 sens : marcher, parler, recopier...

