

Stratégies d'étude

Les différentes stratégies d'étude ne sont pas toutes équivalentes en matière d'efficacité. La combinaison et la diversification de stratégies améliorent la mémorisation de l'information.

STRATÉGIES

Faire des résumés de la matière

Recopier ses notes sur des cartons pour les relire

Recopier ses notes de cours

Relire ses notes ou son manuel

Surligner les informations importantes

STRATÉGIES OPTIMALES

Se poser des questions sur la matière

Utiliser des cartons pour se poser des questions

Faire des exercices ou des problèmes écrits

Expliquer la matière à quelqu'un d'autre ou à soi-même (haute voix)



COMMENT RÉPARTIR SON ÉTUDE DANS LE TEMPS?

—

- Se bourrer le crâne la veille de l'examen
- Sous-estimer le temps nécessaire à l'étude

+

- Disperser son temps d'étude
- Planifier un horaire d'étude et le respecter