

Les trois stratégies d'étude gagnantes

1) Activer à plusieurs reprises son cerveau

Pour ce faire, il faut s'entraîner à activer son cerveau.

- Pratiquer la récupération en mémoire : essayer de se souvenir du cours, des éléments, des concepts, etc.
- Refaire les tests et les exercices.
- Préparer des questions et s'entraîner à y répondre.
- Étudier avec un collègue de classe (se poser des questions).

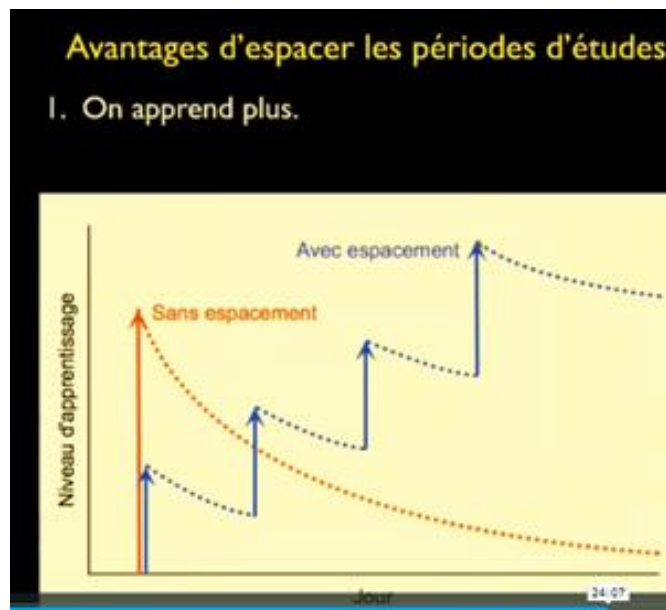
2) Espacement des périodes d'apprentissages

- L'espacement mène à un maintien positif des apprentissages. Il faut espacer l'étude, car le cerveau demeure plus longtemps actif.

- Réactivation durant le sommeil. Dormir aide à consolider les apprentissages.

- Plus il y a de l'espacement, meilleur est le taux de réussite. On apprend plus pour la même durée d'étude. Il faut étudier plus souvent, mais moins longtemps et éviter de faire trop longtemps la même chose.

- Quelques trucs : se faire un calendrier d'étude, bien dormir et étudier un peu la veille de l'examen.



3) Croire que l'on peut devenir meilleur

- Plus de motivation : je peux m'améliorer !

- Plus de persévérance : Si c'est difficile, je dois me pratiquer plus.

Si je fais des erreurs, je peux les corriger en faisant plus attention.

Par Steeve Masson, professeur à la Faculté des sciences de l'éducation

Mise en page par Ariane Fraser, ps. éd.

Mai 2016