

APRÈS L'EXAMEN

Ce qu'il faut faire :

- Faire le vide
- Éviter les questions des amis
- Identifier ses erreurs
- Identifier ce qui a été réussi
- Se remémorer l'impact de son environnement dans la salle d'examen
- Rencontrer le professeur pour des éclaircissements

Quelques règlements sur les examens

- Plagiat : Tolérance o
- Absence justifiée à un examen
→ Remettre le formulaire de motivation d'absence et les documents justificatifs au Registrariat : 5 jours avant l'examen (cause prévisible) ou 5 jours après (cause imprévisible).
- Refus d'accès en salle d'examen
→ Aller au Registrariat
- Le surveillant n'a pas le droit de retirer la copie d'un étudiant parce qu'il le soupçonne de plagiat.
- Absence de carte d'identité
→ Aller au Registrariat avec un surveillant pour son identification

GESTION DU STRESS

- Évaluer avant l'examen le temps requis pour chaque question
- Déposer le stylo, Inspirer profondément et Expirer Profondément (DIEP)
- Passer à une question facile pour regagner de la confiance
- Se rappeler que le stress rend inefficace
- Rester positif

Préparation

aux examens

«UN ÉLÉPHANT SE
MANGE UNE
BOUCHÉE À LA
FOIS!»

LES ATELIERS :

- Gestion du temps
- Tout savoir sur les examens
- Méthodes d'études efficaces

NOUS CONTACTER

Services aux étudiants

Soutien, tutorat, prêts et bourses et plus encore !

www.polymtl.ca/sep

C-240, Pavillon Principal

514-340-4843

sep@polymtl.ca

AVANT L'EXAMEN

Le secret : Cibler la matière

- Identifier les attentes du professeur
- Diviser la matière
- Faire des fiches-résumés

Pour identifier les attentes du professeur :

- Lire le plan de cours
- Écouter le professeur
- Poser des questions

Temps requis pour préparer l'examen :

- Se connaître et faire une réelle estimation
- Prévoir une marge d'au moins deux semaines
- Avoir une vue d'ensemble de la matière à étudier
- Plus tôt tu commences, mieux c'est!

Stratégies :

- Identifier le meilleur endroit pour étudier
- Trouver la méthode adaptée pour le cours
- Simuler et réviser des anciens examens
- Faire une fiche d'évaluation durant son étude

Quand je suis mal pris

- Surtout ne pas paniquer
- Maîtriser la matière comprise
- Privilégier la compréhension des exercices faits et non la quantité

Ressources disponibles

Avoir recours aux services du SEP, du CCM, du service au tutorat par les pairs, etc

Quelques heures avant l'examen

- Rassembler son écritoire
- Avoir de l'eau et une collation
- Avoir une montre
- Et surtout, relaxer !

PENDANT L'EXAMEN

Ton but ultime : Obtenir le plus de points possible.

Ce qu'il faut faire...

- Lire toute l'épreuve (1 à 2 min)
- Fixer le temps nécessaire par exercice
- Faire attention aux consignes
- Noter les réponses qu'on a instantanément
- Noter les formules pertinentes
- Cibler les questions (faciles et/ou plus pondérées)

Trucs et astuces

- Poser des questions au professeur
- Aborder les questions faciles au début de l'examen pour gagner de la confiance en soi
- Laisser la démarche même si on n'aboutit pas à la bonne réponse
- Poursuivre l'examen malgré l'absence de réponse numérique