

SERVICES AUX ÉTUDIANTS

Mars 2012

Étudier efficacement

« Étudier vaut mieux qu'ignorer », proverbe québécois



Collège de
Maisonneuve

Plus vous arrivez **préparé** au cours, plus votre **qualité d'attention** est grande pendant le cours, alors, **plus vous intégrerez l'information reçue.**

Pour arriver **préparé** au cours :

Relisez vos notes du cours précédent;

Lisez des textes à propos du cours à venir;

Préparez des questions à poser au prochain cours au besoin.

Pour améliorer votre **qualité d'attention** pendant le cours :

- Choisissez bien votre place en classe;
- Ayez une attitude d'écoute active¹;
- Prenez des notes efficacement (voir « Prise de notes »).

Vous intégrerez ainsi mieux l'information reçue.

Entre la fin du cours et les **24 heures** qui suivent, retravaillez vos notes de cours.

Tout d'abord, choisissez un endroit propice à l'étude.

Préparez-vous mentalement pour étudier en choisissant de la musique appropriée si désiré (lente pour se concentrer, rapide pour rédiger), en libérant votre esprit de toute préoccupation, en vous mettant rapidement à l'oeuvre².

Vous voulez évaluer vos stratégies de concentration à l'étude et d'attention en classe ?

Complétez le petit test proposé dans « *Guide de réflexion sur mes stratégies de concentration et d'attention.* »

Relisez vos notes de cours en ayant en tête les questions suivantes :

Qu'est-ce que j'ai à **retenir** de ce cours ?

Quels **exemples** le professeur a-t-il donnés?

Quels exemples puis-je **ajouter**?

Quels **liens** puis-je faire avec ce que je connais déjà?

Quelles **questions** pourraient être posées à l'examen
à ce propos?

Organisez, structurez vos notes de cours en produisant...
soit des résumés, soit des tableaux ou schémas, selon ce qui
est le plus **compatible** avec la matière à étudier.

Production de résumés³

Repérez **les idées principales** et les idées **secondaires** afin de produire votre résumé.

Faites un résumé du résumé afin d'obtenir l'information la plus **synthétisée** possible.

Production de tableaux ou de schémas

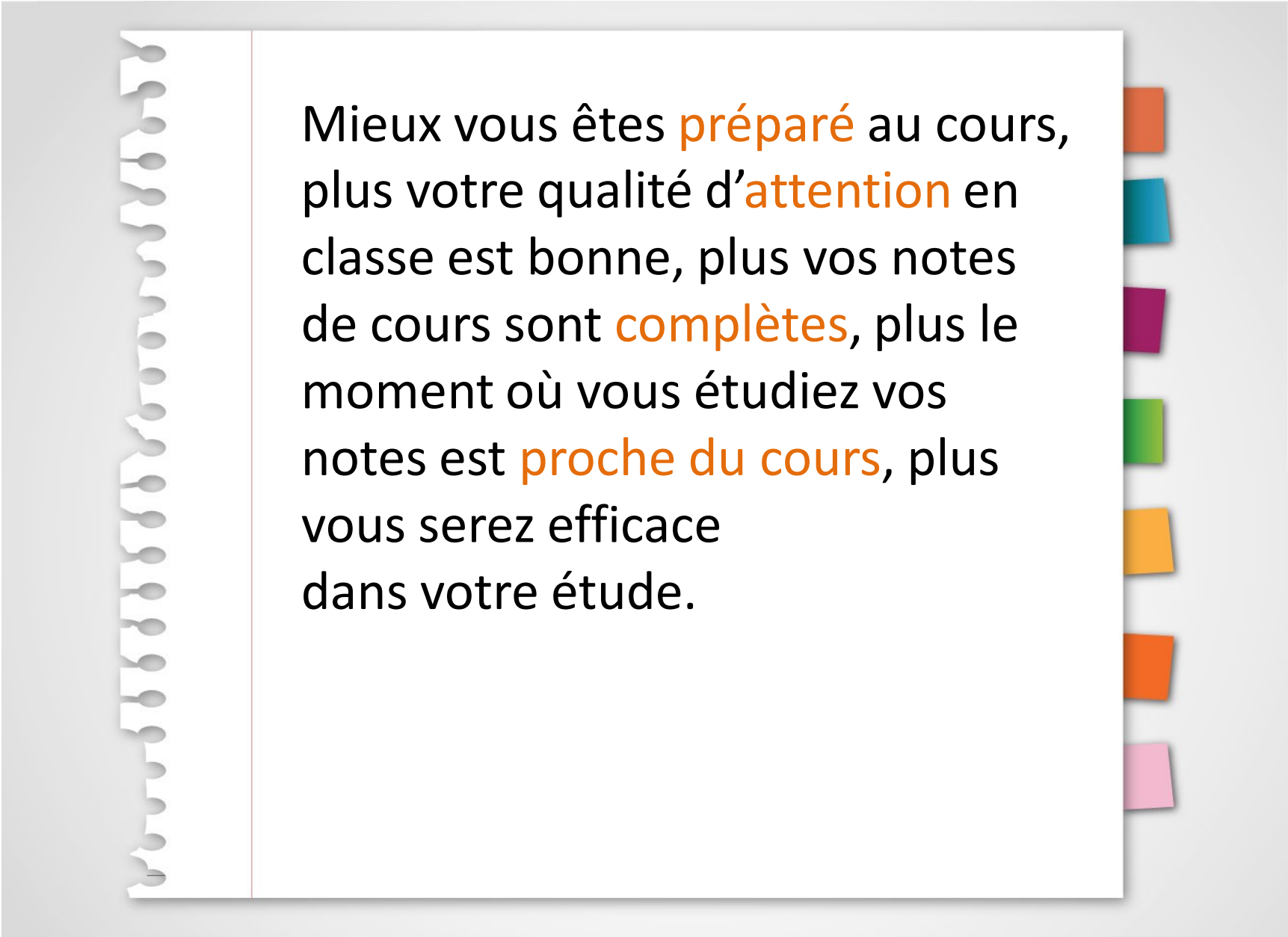
Organisez les éléments en «thèmes, **sous** thèmes et **sous-sous** thèmes»⁴.

Faites ressortir les **liens** entre les éléments (en traçant des flèches par exemple).

Vous aurez ainsi des outils qui vous permettront de récapituler la matière rapidement et efficacement.

En faisant cela régulièrement vous réaliserez très vite que votre préparation d'examen est grandement facilitée.

Faites-en votre **routine** hebdomadaire!



Mieux vous êtes **préparé** au cours, plus votre qualité d'**attention** en classe est bonne, plus vos notes de cours sont **complètes**, plus le moment où vous étudiez vos notes est **proche du cours**, plus vous serez efficace dans votre étude.

Pour en savoir plus sur le sujet,
consultez les documents suivants:

- « Gestion du temps »
- « L'étude »
- « Méthode d'étude »
- « La lecture efficace »
- « Guide de réflexion sur mes stratégies de mémorisation »
- « Préparer un examen »
- « Stress aux examens? »

Bonne étude !

Références

¹ LETARTE Andrée, et François LAFOND. *L'écoute en classe et la prise de notes*, 4^{ème} édition, Québec, Centre d'orientation et de consultation psychologique de l'Université Laval, 2001, 12 p. (Coll. «Habilités d'étude », No 2).

^{2, 3, 4} RACETTE, Nicole. *Choisir ses stratégies d'étude*, 5 min. 24 sec., coul., vidéo flash, Sami-Persévérance [en ligne],
<http://www.savie.gc.ca/CampusVirtuel/Etudiant/ObjetApprentissage/ObjetApprentissage.asp?NoMembre=8149&NoCours=270&NoCategorie=10&NoObjet=3289>
(page consultée le 22 mars 2012)

Produit originalement par Louise Gatien, conseillère pédagogique, aide à l'apprentissage, Collège de Maisonneuve.

Texte mis à jour en hiver 2012 par *Monique Boivin*, conseillère pédagogique, service de développement pédagogique, Collège de Maisonneuve.

Conception graphique par *Manon Gemme*, technicienne en information, Service de développement pédagogique, *Collège de Maisonneuve*.