



De la série méthode de travail...

Pour mieux étudier

Par Jacques Courteau et Hélène Boulay, psychologues

*Révisé par Julie Morel, psychologue
Services aux étudiants*

 Cégep de
Saint-Laurent



Table des matières

1. Pourquoi étudier ?	3
Interprétation des résultats	4
2. La motivation : vraiment nécessaire?	4
3. Êtes-vous en bonne santé physique et mentale?	5
1) Sommeil	5
2) Alimentation	6
3) Exercice physique	6
4) Gestion de votre vie affective	6
4. Où et quand devriez-vous étudier?	7
5. Comment maximiser votre étude?	8
6. Quelles sont les meilleures stratégies d'étude?.....	10
Exercice de mémorisation	11
7. Quelle est la meilleure méthode d'étude?	14
La méthode SQ3R.....	14
Documents à consulter afin de faciliter votre étude	16
Personnes-ressources pouvant t'aider au Cégep.....	16



1. Pourquoi étudier ?

Étudier est une des principales tâches du métier d'étudiant, particulièrement celui de niveau collégial. Assister au cours, réaliser les travaux exigés sont des activités nécessaires mais, sans étude parallèle où vous vous rapprochiez la matière, il vous sera difficile d'atteindre la compétence garante de votre succès.

L'étude permet de vérifier votre compréhension, de mémoriser un nouveau savoir, de bonifier votre système de pensée, d'accroître vos habiletés intellectuelles, de répondre à des questions d'examen, de préparer vos travaux et d'appliquer les connaissances acquises à un travail. Tout un programme! Alors, il est plus qu'important de vérifier si vous étudiez adéquatement. Complétez le test ci-dessous afin de savoir si vous devez modifier votre façon habituelle d'étudier.

Pour mieux étudier

Test					
	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Souvent	Toujours
1. J'assiste à mes cours, j'écoute en classe et je prends des notes.					
2. Je fais les lectures et exercices recommandés.					
3. Je lis mes notes de cours chaque soir et avant le cours suivant.					
4. Je demande des explications aux professeurs et à mes camarades de classe.					
5. J'essaie de comprendre la matière.					
6. J'assiste à mes cours, j'écoute en classe et je prends des notes.					
7. J'utilise des moyens qui facilitent la mémorisation.					
8. Je prépare mes examens plusieurs jours avant la date prévue.					
9. Je connais les moments de la journée où ma concentration est la meilleure.					
10. Je révise ce que j'ai appris.					



Interprétation des résultats

Si vous avez coché « souvent » et « toujours » sept énoncés et plus, vous savez étudier de manière efficace et vous prenez l'étude au sérieux. La lecture de ce guide pourra vous aider à améliorer ce que vous faites déjà très bien.

Si vous avez coché « moyennement » sept énoncés et plus, vous faites des efforts pour étudier mais votre façon d'étudier n'est pas tout à fait efficace. Cependant, vous êtes sur la bonne voie. La lecture de ce guide vous aidera à améliorer votre façon d'étudier.

Si vous avez coché « un peu » et « pas du tout » sept énoncés et plus, vous ne savez pas étudier de façon efficace. Vous ne semblez pas avoir compris votre rôle d'étudiant. La lecture de ce guide vous aidera à devenir enfin efficace dans vos études.

Si vous n'avez **pas une fréquence particulière**, vos efforts pour étudier sont inconstants et vos résultats inégaux. Alors, il importe que vous preniez le contrôle de vos comportements d'étude. La lecture de ce guide vous aidera à adopter une méthode d'étude efficace qui conviendra à vos besoins.

Il existe différentes méthodes d'étude et quelques conditions à respecter si vous voulez réussir vos études. En lisant les réponses aux questions suivantes, vous pourrez découvrir certains principes utiles à une étude garante du succès scolaire.

2. La motivation : vraiment nécessaire?



La motivation est une attitude mentale importante pour une étude efficace. Bien sûr, vous étudiez principalement pour réussir vos examens, pour obtenir votre diplôme. Mais si un cours en particulier ne vous intéresse pas, pour toutes sortes de raisons, vous ne serez pas très motivé à étudier. Êtes-vous de ceux qui disent : « Ça ne me sera pas utile! », « C'est trop théorique! » ou « C'est ennuyant...! »?

Plutôt que de trouver toutes les raisons possibles pour détester un cours, pourquoi ne cherchiez-vous pas les éléments particuliers du cours qui pourraient susciter votre curiosité intellectuelle?

Apprendre par plaisir, est-ce possible? Oui, si vous développez cette curiosité en y recherchant des intérêts immédiats. Par exemple, pour chaque cours suivi quotidiennement, vous pourrez vous poser les questions suivantes :



- Quelle notion m'a surpris le plus par sa nouveauté ou par son originalité?
- Quelle comparaison puis-je faire entre cette notion et ma vie personnelle?
- Par quels détails une notion nouvelle peut-elle se raccrocher à mes connaissances actuelles?
- Pourquoi suis-je d'accord ou en désaccord avec une affirmation donnée?
- Quelle était mon opinion sur le sujet avant d'en entendre parler au cours?

Étudier ne consiste pas seulement à mémoriser froidement des faits concrets ou des définitions abstraites. Étudier, c'est d'abord **comprendre, comparer, analyser** puis **réfléchir** sur vos propres opinions afin de porter des jugements.

Étudier, c'est aussi avoir des réactions émotives au contenu du cours. Par ces émotions, vous donnez vie au contenu du cours, vous lui donnez une **signification personnelle**, ce qui permet de faire des liens solides pour la mémorisation.

Cette **attitude active** vous permettra de soutenir votre motivation pour mieux assimiler et digérer le contenu d'un cours.

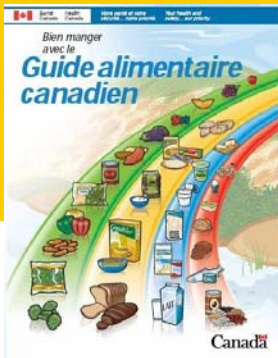
3. Êtes-vous en bonne santé physique et mentale?



Rester en bonne santé physique et mentale vous permettra d'atteindre une meilleure concentration à l'étude.

Plusieurs pensent qu'être jeune est synonyme de bonne santé physique et mentale. Cependant, la santé physique et mentale doit être maintenue à tout âge par la réalisation de quatre conditions de vie essentielle :

1) Un **sommeil** suffisant, régulier et profond permet au corps et à l'esprit de récupérer l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement. Pour la majorité de la population, la période optimale de sommeil se situerait entre sept et huit heures de repos par nuit. De plus, pour respecter votre rythme biologique naturel, il est préférable que le coucher soit à heure fixe. Le sommeil sera aussi plus profond si vous vivez moins de stress et si votre vie personnelle n'est pas submergée de préoccupations importantes.



2) Une **alimentation** saine et équilibrée vous permettra également de conserver cette bonne forme physique essentielle au fonctionnement du cerveau. Depuis quelques années, les journaux, les revues, la télévision nous sensibilisent de plus en plus à l'importance d'une bonne alimentation. Pourtant, plusieurs étudiants négligent encore ce facteur important, prétextant soit un manque de temps, soit un manque de ressources financières. Une saine alimentation vous apportera toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires à la concentration. Ces substances sont le carburant de votre corps et de votre cerveau et il faut leur éviter la panne sèche! Imaginez une voiture neuve sans essence: elle ne vous conduira nulle part!

- 3) **L'exercice physique** est aussi important pour bien oxygéner les cellules de votre organisme. Il ne faut donc pas oublier d'inclure dans votre emploi du temps des périodes de loisirs agréables qui vous procureront à la fois de l'exercice physique et de la détente mentale. Exercer le métier d'étudiant n'est pas toujours de tout repos, d'où l'importance d'être en forme!
- 4) Enfin, la **gestion de votre vie affective** permet de maintenir l'équilibre psychologique favorable à l'épanouissement de votre potentiel intellectuel. Apprenez à vous connaître (vos capacités, vos intérêts, votre potentiel, etc.) en vous observant ou en demandant aux autres de vous décrire. Acceptez vos émotions, même les négatives: vous avez le droit de vous sentir triste, découragé, contrarié. Parlez de ce que vous ressentez à vos amis, aux membres de votre famille et si la souffrance ne s'atténue pas, consultez une personne-ressource. Tout cela vous permettra de composer avec le stress émotionnel inhérent à la vie et libérera votre esprit des préoccupations qui minent la concentration.

En résumé, placez-vous dans des conditions favorables à l'étude en appliquant l'équation suivante :

$$\begin{aligned} & \text{sommeil} + \text{alimentation} + \text{exercice physique} + \text{gestion de vie personnelle} \\ & = \\ & \text{bonne forme physique et mentale} \end{aligned}$$



4. Où et quand devriez-vous étudier?

Il sera important de déterminer pour vous à quels endroits et à quelles périodes de la journée votre étude vous semble la plus rentable. Il est cependant évident qu'un endroit calme est toujours préférable à un endroit bruyant et plein de distractions. Certains étudiants affirment qu'il leur est difficile de se concentrer à la bibliothèque et qu'ils ne peuvent vraiment étudier que chez eux, d'où parfois un manque de temps disponible.

Si vous désirez répartir plus efficacement vos périodes d'études, demandez-vous quels types de tâches vous pouvez accomplir plus facilement à la bibliothèque, chez vous ou ailleurs. Chaque lieu d'étude choisi pourrait donc être associé à des tâches spécifiques.

Bien sûr, il sera plus facile de créer chez vous un environnement propice à l'étude : éclairage adéquat, siège confortable, surface de travail fonctionnelle, atmosphère agréable et détendue. Certaines personnes étudient mieux en parlant à voix haute, en écrivant sur un tableau, en affichant des schémas sur un babillard ou en marchant à l'occasion de long en large. Naturellement, toutes ces conditions particulières se réalisent beaucoup mieux chez soi.

Il serait aussi souhaitable de vous accorder environ cinq minutes de repos pour chaque période de trente minutes d'étude. Encore ici, il vous appartient de connaître votre propre seuil de saturation à l'étude, pour mieux déterminer la fréquence de vos pauses et la durée de vos périodes d'étude. Cependant, retenez qu'il est préférable d'étudier souvent de petites périodes (par exemple, 6 X 30 minutes durant la semaine pour une matière) qu'une seule fois, longtemps (par exemple 3 heures consécutives).

Essayez aussi d'observer si l'étude d'une matière précise est plus efficace le matin, l'après-midi ou le soir. En connaissant davantage les conditions d'étude qui vous sont favorables, vous pourrez mieux planifier votre emploi du temps. N'abusez pas de l'étude de nuit (surtout la veille d'un examen car tout cerveau qui se respecte déteste être gavé de la sorte et il a des ratés à l'examen)!



5. Comment maximiser votre étude?

Sachez qu'étudier ne consiste pas uniquement à apprendre « par cœur » une partie de cours, enfermé dans un piège où trône un pupitre! Écouter en classe, discuter de sujets abordés dans un cours avec un camarade de classe, vous poser des questions sur la matière, toutes ces actions démontrent que vous êtes en train d'étudier. Alors, profitez de toutes les occasions vous permettant de réfléchir à la matière!

Ce n'est pas tout de réfléchir : il faut garder en tête l'information de façon à pouvoir y recourir quand vous en avez besoin. Un cégépien a besoin d'entraîner sa mémoire régulièrement. Sans mémorisation, les informations risquent de s'évanouir et l'étude devient peu efficace. Pour stocker de l'information dans votre mémoire, il faut la classer et pour la conserver longtemps, il faut réactiver régulièrement votre mémoire.

Retenez ceci :

Stocker = classer => conserver = réactiver

Chaque période d'étude où l'on relit, récite ou révise ses notes de cours constitue une activité de **réactivation (ou entraînement) de la mémoire** qui permet d'enregistrer à plus long terme l'information voulue.

Idéalement, une première activité de réactivation devrait avoir lieu le soir même, après un cours, et ne devrait pas dépasser dix minutes. La seconde réactivation devrait se présenter avant le cours suivant et ne devrait pas dépasser plus de dix minutes. Après trois sessions de réactivation, les connaissances devraient être enregistrées dans la mémoire à long terme dans une proportion importante.

Les autres réactivations devraient toujours commencer par un rappel écrit des mots clés et des schémas importants, sans l'aide de vos notes. Cette étape permet de connaître les liens et les mots clés qui ne sont pas encore ancrés dans votre mémoire. Par la suite, votre étude portera surtout sur ces éléments pour mieux les retenir.

Il ne faut pas oublier que plusieurs périodes brèves d'étude permettent plus facilement une mémorisation à long terme plutôt qu'une seule longue période d'étude. Combien de périodes de dix minutes perdez-vous dans une seule journée, à ne rien faire? Probablement plusieurs! Si vous en utilisiez quelques-unes seulement comme session supplémentaires de réactivation, vous seriez surpris de l'efficacité de votre étude!



Pour les notions les plus importantes et essentielles à retenir (par exemples : les définitions, les formules, les schémas), il peut être intéressant de les noter sur des bouts de papier et de les laisser à la vue à différents endroits de la maison, pour les réviser souvent et rapidement.

Enfin, mémorisez surtout les liens et les rapports qui existent entre les mots clés, car c'est par association que l'on retient le mieux. (Voir aussi la question n°6).

Si cela ne vous semble pas assez concret, suivez attentivement les trois étapes proposées dans le tableau¹ suivant :

Pour mieux étudier

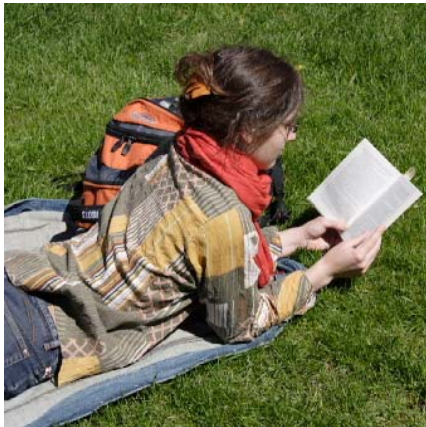
Étape	1	2	3
Pourquoi?	Sauvegarder l'information	Approfondir l'information	Mémoriser l'information
Quand?	Dans les 24 heures suivant le cours	Avant le cours suivant	Quelques jours avant l'examen
Comment?	<p>En lisant, complétant et organisant les notes prises en classe. (N'hésitez pas à les rendre attrayantes en soulignant les titres, en faisant ses schémas, etc.)</p> <p>En répondant à la question suivante : Que dois-je retenir de ce cours? (Faites un résumé écrit de votre réponse : cherchez la logique, la cohérence.)</p> <p>En identifiant les zones d'incompréhension. (Relevez également les endroits où il vous manque de l'information.)</p>	<p>En faisant les devoirs, exercices, problèmes, lectures suggérées.</p> <p>En révisant les notes prises au cours précédent. (Faites des liens avec les devoirs.)</p> <p>En répondant à la question suivante : À quelle étape êtes-vous rendu dans le cours? (Lisez le plan de cours comme une carte : ce que vous avez vu, ce que vous verrez. Situez-vous dans l'ensemble du cours.)</p> <p>En consultant le professeur ou un camarade de classe pour obtenir les explications à vos zones d'incompréhension et l'information que vous avez oubliée de noter.</p>	<p>En récupérant l'information sauvegardée et approfondie chaque semaine.</p> <p>En faisant des résumés, synthèses de cette information.</p> <p>En établissant des liens (différences, ressemblances) entre la matière des différents chapitres.</p> <p>En reformulant en vos propres mots.</p> <p>En anticipant les questions d'examen.</p> <p>En vérifiant souvent que vous possédez bien la matière. (Expliquez la matière à un camarade de classe : vérification de votre compréhension, mémorisation de la matière, assurance qu'il ne vous manque pas d'information. Saviez-vous que le cerveau mémorise 80 % de l'information dite, expliquée, comparativement à 10% lue? L'entraide étudiante est une technique très rentable!)</p> <p>En mémorisant le vocabulaire, les formules. Faites des associations, utilisez des procédés mnémotechniques.</p>

¹ Source: Gatien, L. Cégep de Maisonneuve. Révision Hélène Boulay pour le cégep de Saint-Laurent.



6. Quelles sont les meilleures stratégies d'étude?

- 1) **Les notes de cours** constituent normalement le principal outil de travail pour une étude efficace. Voilà pourquoi il est important d'assister aux cours et de prendre de bonnes notes. (Consultez le chapitre 2 si vous éprouvez des difficultés à prendre des notes.
- 2) Il est essentiel de bien comprendre (développer des raisonnements, chercher la logique - plan, explications, démonstrations - avoir une idée d'ensemble de la matière, se questionner) les informations reçues pour mieux les retenir. La compréhension constitue la première étape de l'étude et elle commence déjà pendant le cours.
- 3) Si vous avez de la difficulté à vous mettre au travail, **fixez-vous un objectif** d'étude à court terme. Par exemple, consultez en cinq minutes votre plan de cours et vos notes pour déterminer la notion qui serait la plus intéressante à étudier au début.



Puis, en vous fixant d'autres objectifs semblables, vous réaliserez que votre étude progresse beaucoup plus rapidement que prévu. Vous serez encouragé par la réussite de ces mini-objectifs plus faciles à atteindre et vous serez prêt à aborder des notions plus difficiles ou moins intéressantes à première vue, en peu de temps.

4) **La mémorisation** (capacité de conserver, d'emmagasiner et de reproduire l'information) constitue l'autre étape importante de l'étude. Elle sera rendue plus facile si vous regroupez les informations par catégories et si vous choisissez des mots clés pour associer ou lier les différents éléments. Par exemple, classez, regroupez, ordonnez les éléments à mémoriser en faisant des synthèses, tableaux, schémas afin de leur donner un sens, de les rattacher à du « connu ».

Recourez à vos aptitudes naturelles pour accroître votre capacité à mémoriser l'information. Si vous êtes visuel, soyez attentif aux images, à ce qui est écrit au tableau, etc. Si vous êtes auditif, prononcez, expliquez à voix haute, écoutez, etc. Si vous êtes actif, écrivez, bougez en étudiant, etc.



5) **Les procédés mnémotechniques** sont souvent utiles pour mémoriser une série d'idées, une énumération ou une liste de données parce qu'ils permettent d'abrégier et de condenser plusieurs éléments à retenir en un seul mot. Et puisque le mot-synthèse est généralement le produit de notre création personnelle, il sera mieux retenu. Utilisez vos sens (en transformant l'abstrait en concret), votre affectivité (en liant les éléments avec des images fortes, des sensations agréables).

Le procédé le plus courant est **l'acronyme**. Il s'agit de créer de nouveaux mots à partir de la première lettre ou de la première syllabe de chaque mot à retenir. Par exemple : pour retenir, selon la position géographique de l'ouest à l'est, les noms des six principales provinces du Canada : Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Québec, vous mémorisez l'acronyme : **CASMOO**.

Il en existe d'autres, telles les associations de sons ou d'images. Par exemple, pour retenir une formule mathématique complexe, remplacez les paroles d'une chanson connue par celle-ci; pour retenir des idées abstraites, visualisez des **images concrètes**.

N'hésitez pas à vous servir de votre imagination en choisissant des images frappantes ou insolites, des intonations variées de voix ou des rythmes bizarres.

Un autre procédé mnémotechnique consiste à faire des groupements, à classer l'information et à mémoriser ce qui regroupe les données. Ce procédé fait appel à votre capacité de déduction. Pas convaincu? Faites l'exercice suivant et vous comprendrez mieux.

Exercice de mémorisation²

Réduire la page après avoir regardé tous les objets pendant une minute afin de les mémoriser. Ensuite, notez sur une feuille autant d'objets que vous en aurez retenus.



11...

² BURLEY-ALLEN, M. *Perfectionnez votre mémoire*, Paris , Les Presse du management, 1994, p. 44-45. L'exercice a été modifié.



Combien d'objets avez-vous retenus? Plus ou moins 8 objets/16? Êtes-vous satisfait des résultats?

Voici une manière de procéder très intéressante et surtout, très rentable, et ce, en une minute.

1^e étape : Comptez le nombre d'objets = 16 (Ainsi, lorsque vous ferez la liste des objets retenus, votre cerveau travaillera encore s'il vous manque des éléments.)

2^e étape : Identifiez rapidement les objets = divan, clarinette, etc. (Ainsi, vous encodez dans votre mémoire tous les objets.)

3^e étape : Classez les objets en catégories =

Équipement sportif :

Raquette de tennis
Sac de golf
Bâton de base-ball
Ballon



Accessoires de bureau :

Calendrier
Classeur
Calculatrice
Bureau

Meubles :

Divan
Fauteuil
Table
Chaise

Instruments de musique :

Clarinette
Violon
Guitare
Piano

(Ainsi, vous organisez l'information en tenant compte de la logique.)

4^e étape : Retenez les critères de classement = 4 éléments (sport, bureau, musique, meubles) à stocker dans votre mémoire et non 16. Toute une économie! (Ainsi, vous sollicitez votre capacité de déduction.)

Pour mieux étudier



6) Une autre stratégie intéressante consiste à mettre l'information à retenir sous la forme de questions et de réponses. Il s'agit de développer votre capacité à anticiper les questions qui seront posées à l'examen. Jouez à « Que pense le professeur ? »

Vous pouvez, par exemple, écrire les questions au recto de fiches de révision et les réponses au verso, sous une forme abrégée et schématique. Vous pourrez ainsi vous constituer une banque de questions-réponses fort utile pour la préparation aux examens. Constituez des clubs d'étude et jouez en équipes à « Quelques arpents de questions d'examen »!

En résumé, toute stratégie favorisant la compréhension, la mémorisation d'une matière est une stratégie d'étude gagnante.

Vous trouverez, dans le tableau³ suivant, le pourcentage de l'information retenue après 24 heures pour différentes stratégies d'études :

Stratégies d'étude	Pourcentage de l'information étudiée en mémoire
Lire	10%
Écouter, entendre	20%
Visualiser, voir	30%
Écouter + visualiser	50%
Exprimer, expliquer	80%
Expliquer + faire + être impliqué	90%

Pas sorcier : plus l'étude est active, meilleures seront la qualité et la quantité d'informations mémorisées! À vous de choisir les stratégies d'étude les plus payantes!

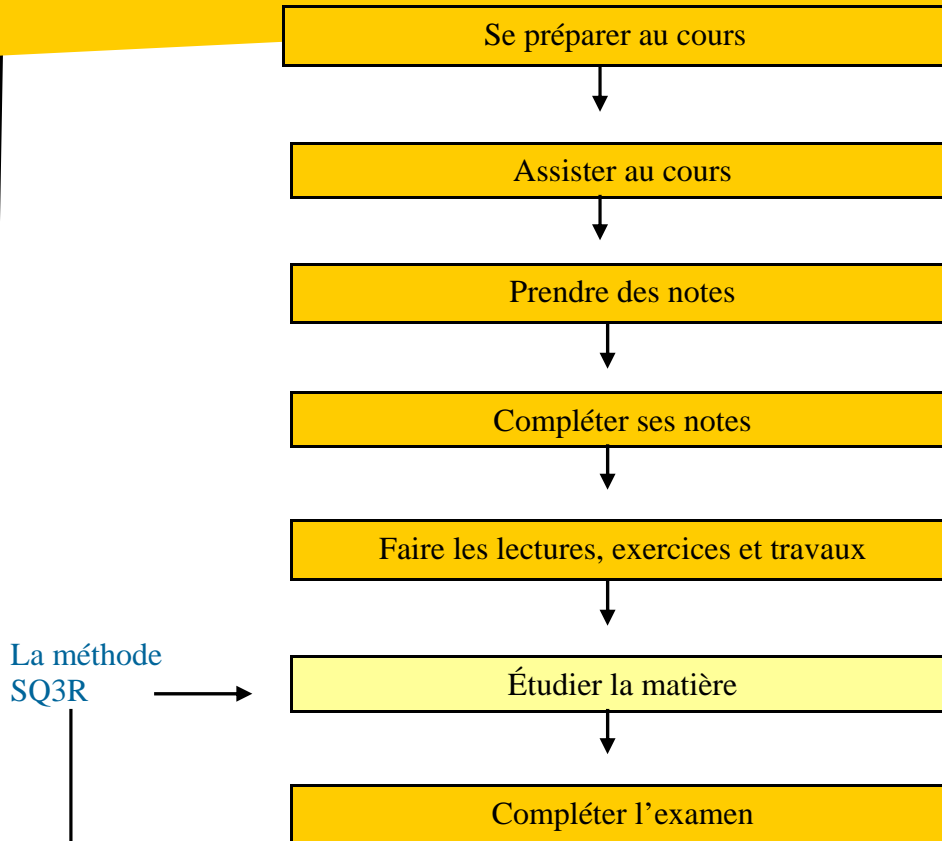
³ Muchielli, R. *Les méthodes actives dans la pédagogie des adultes*, ESF, coll. « Connaissance du problème », Paris, 1972.



7. Quelle est la meilleure méthode d'étude?

La méthode **SQ3R** permet d'atteindre une excellente efficacité dans votre étude. En fait, elle se situe presque en bout de course des tâches à réaliser par celui qui exerce, de façon compétente, son métier d'étudiant.

Pour mieux étudier



Voici en quoi consiste cette fabuleuse méthode :

Survoler :	Prenez connaissance, de façon globale, du sujet en parcourant rapidement ce que vous désirez étudier.
But : Avoir une idée globale du sujet.	Situez-vous dans l'ensemble : la matière à étudier à un début et une fin et suit un parcours logique. Il est important que votre matériel soit en ordre. Le classement clarifiera votre esprit.
Comment : Lire rapidement table des matières, introduction, titres des chapitres et conclusion.	



Questionner :	Posez-vous des questions sur ce qui est important de découvrir, d'éclaircir. Anticipez les questions que le professeur pourrait vous poser à l'examen. Cherchez les éléments, les concepts clés; organisez l'information en proposant ou en assemblant ses parties; créez les liens, etc. Il est important de solliciter votre esprit critique, votre curiosité, votre créativité.
But : Comprendre, rechercher les idées principales.	
Comment : Transformer titres, idées en questions précises (par exemple : qu'est-ce que la méthode SQ3R?).	

Relire :	Relisez attentivement et activement (c'est-à-dire en notant, soulignant) la matière en essayant de répondre aux interrogations qui surgissent. N'hésitez pas à consulter vos camarades de classe ou votre professeur si vous ne saisissez pas une partie du contenu à étudier. Il est important d'avoir le plus grand contrôle possible de la matière.
But : Identifier la matière à retenir, celle non comprise.	
Comment : Lire au complet en annotant le texte.	

Réciter :	Traduisez dans vos mots, ce que vous venez de lire: vous contrôlez ainsi les connaissances acquises. Faites vôtre la matière. Mémorisez la matière importante. Il est important de solliciter vos sens à cette étape (visualiser, expliquer la matière, etc.) pour favoriser la mémorisation.
But : S'assurer que la matière est comprise et retenue.	
Comment : Reformuler, à livre fermé, mentalement ou par écrit, la matière. Vérifier la qualité de l'acquisition de vos connaissances.	

Réviser :	Survolez à nouveau le texte mais en vérifiant si ce qui est essentiel est bien appris. Répétez fréquemment. L'information nouvelle s'emmagasine après plusieurs répétitions seulement. Il est important de solliciter votre ténacité. Anticiper les bénéfices éventuels vous aidera à persévérer.
But : Raviver, réactiver les notions apprises.	
Comment : Refaire survol, relire matière, répondre aux questions.	

Respectez les étapes de cette méthode si vous disposez d'une période d'étude supérieure à 15 minutes. Bien entendu, lire vos notes de cours, les textes obligatoires et suggérés représente une mince partie de votre étude. Si vous n'utilisez que ce moyen (lire vos notes), les probabilités sont très élevées que ce que vous avez essayé d'apprendre s'évapore lors de l'examen. Pour que l'information prenne racine dans votre mémoire, il est essentiel que vous accomplissiez toutes les opérations proposées.

Il vous reste à savourer le plaisir de récolter les bénéfices de vos efforts : réussite scolaire, satisfaction personnelle élevée, etc.

Évidemment, une telle méthode est peu rentable si vous ne l'utilisez que la veille de l'examen!



Documents à consulter afin de faciliter votre étude.
Disponibles à la bibliothèque du Cégep Saint-Laurent.

BÉGIN, C. *Devenir efficace dans ses études*, Laval, Beauchemin, 1992, 199 p.

(cote biblio : 378.170281 B417d)

BOUCHER, F. et AVARD, J. *Réussir ses études : Guide d'auto-gestion*, Boucherville, Édition de Mortagne, 1979, 360 p.

(cote biblio : 371.302812 B753r)

BUZAN, T. *Une tête bien faite. Exploitez vos ressources intellectuelles*, Paris, Les éditions d'organisation, 1979, 155 p.

(cote biblio : 371.30281 B992uF)

COÉFFÉ, M. *Guide Bordas des méthodes de travail*, Paris, Bordas, 1990, 278 p.

(cote biblio : 371.30281 C672g)

DIONNE, B. *Pour réussir. Guide méthodologique pour les études et la recherche*, 2^e édition, Laval, Édition Études Vivantes, 1991, 203 p.

(cote biblio : 378.1702812 D592p)

ELLIS, D. B. *La clé du savoir*, Sudbury, Institut de technologies télématiques, 1992, 347 p.

(cote biblio : 378.170281 E47c)

GAUTHIER L. et POULIN N. *Savoir apprendre. Avoir le vent dans les voiles sans toujours étudier à la planche*, Sherbrooke, Les éditions de l'Université de Sherbrooke, 1983, 319 p.

(cote biblio : 378.1702812 G276s)

LEMAIRE, J. et FRÉCHETTE, L. *Apprendre à apprendre. Guide pratique pour la réussite dans les études*, Montréal, Centre de diffusion, Collège Ahuntsic, 1992, 143 p.

(cote biblio : 378.1702812 L545a)

Personnes-ressources pouvant t'aider au Cégep.

Vous désirez obtenir des précisions sur la matière à étudier?

Vos professeurs sont les mieux placés pour vous conseiller. Vous avez l'habitude d'approcher les examens avec panique ? Pourquoi ne pas y voir dès maintenant?

Vous pouvez rencontrer la psychologue au service d'orientation et de consultation, située au local A-112-1, qui vous suggérera des moyens pour rendre votre étude plus efficace.

Cégep de Saint-Laurent
Service aux étudiants
Révisé en juin 2007

© Tous droits réservés :
Toute reproduction, partielle ou totale n'est possible qu'avec la permission écrite du Service d'orientation et de consultation psychologique du cégep de Saint-Laurent.