

## STRATÉGIES POUR VOUS AIDER À SAUVER VOTRE SESSION

---



- Tentez de comprendre la source de vos difficultés et ajustez-vous en conséquence.  
S'il s'agit d'un problème scolaire, assurez-vous d'adapter vos méthodes d'étude aux exigences du programme.
- Évaluez s'il y a des cours en danger d'échec et envisagez la possibilité de les abandonner.
- Planifiez le reste de votre session et essayez de vous en tenir à votre planification.
- Maintenez un équilibre dans votre vie tout en accordant à vos études une place prioritaire. Fournissez suffisamment de temps à vos études sans tomber dans le piège d'étudier sans arrêt.
- Ayez des attentes réalistes, ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et n'oubliez pas qu'un travail ne doit pas nécessairement être parfait pour être remis.
- N'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès de vos enseignants et chargés de cours. Demandez des explications sur la matière non comprise et les questions problématiques à l'examen.
- Mettez surtout l'accent sur le plaisir d'apprendre et accordez un peu moins d'importance aux résultats scolaires.
- Questionnez-vous sur votre choix de carrière. Avez-vous aimé vos cours malgré les difficultés rencontrées? Êtes-vous vraiment à votre place? Possédez-vous les habiletés nécessaires pour réussir dans le domaine?
- Posez-vous certaines questions quant à votre implication dans vos études. Avez-vous pris votre session au sérieux? Avez-vous consacré l'énergie et l'effort nécessaire pour réussir?
- Trouvez des moyens pour maintenir votre motivation à la tâche (récompensez-vous, trouvez des moyens de mettre en application vos apprentissages, etc.).
- Apprenez à bien gérer vos émotions (stress, déception, inquiétude, etc.). Assurez-vous d'avoir des gens sur qui vous pouvez compter en cas de besoin.
- Prenez l'habitude de consulter vos examens et de vous poser les questions suivantes :
  - ✓ Ai-je bien utilisé mon temps?
  - ✓ Comment pourrais-je mieux prévoir le prochain examen?
  - ✓ Les questions étaient-elles basées davantage sur les notes de cours ou sur les lectures?
  - ✓ Quel était le type de question posée : compréhension, mémorisation, application?  
Mon étude correspondait-elle aux exigences demandées?
  - ✓ Quelle est la partie de l'examen que j'ai trouvée la plus difficile?
  - ✓ Y a-t-il des questions auxquelles je ne m'attendais vraiment pas?

