

# LA PASSATION DES EXAMENS

La préparation de l'examen est très importante, mais il faut encore, au moment de l'examen, utiliser toutes ses ressources pour démontrer valablement son savoir. Différentes stratégies existent pour vous aider.

## ÉTAPES DE LA PASSATION DES EXAMENS

### AVANT DE COMMENCER

- Arrivez 5 à 10 minutes avant le début de l'examen.
- Lisez attentivement toutes les directives.
- Surveillez votre examen en vérifiant :
  - Le nombre de questions.
  - Le type de questions (développement, vrai ou faux, choix multiples, etc.)
  - Le temps total permis pour faire l'examen

#### Calcul du temps moyen à accorder pour chaque question :

$\text{Temps total} / \text{nombre de questions} = \text{temps moyen par question}$

### LES PHASES DE RÉPONSE

#### Première phase de réponse

La première phase de réponse consiste à lire chaque question deux fois, à souligner les termes importants (toujours, jamais, essentiels, rarement, etc.) et à choisir la réponse la plus appropriée. Il faut commencer par répondre aux questions qui semblent les plus faciles.

Il ne faut jamais s'attarder à une question pour laquelle la réponse ne vient pas rapidement. Il faut passer à la question suivante.

#### Deuxième phase de réponse

Recalculer le temps qui reste pour chaque question sans réponse. Il faut d'abord relire les questions sans réponse ou incomplètes et essayer d'y répondre. Ne jamais dépasser le temps moyen calculé pour chaque question qui reste. L'ordre séquentiel des questions dans l'examen n'a pas d'importance. Les premières questions à répondre à cette phase sont celles qui apportent le plus de points.

#### Troisième phase de réponse

Recalculer le temps qui reste pour chacune des questions non répondues. Répondre ensuite aux questions plus « payantes » en premier. Il faut toujours respecter le temps de réponse pour chaque question.

### LA RÉVISION

Pour s'assurer que la copie a bien été identifiée et que toutes les questions ont été répondues, il est primordial de prendre quelques minutes pour réviser l'examen. Il ne faut jamais changer une réponse à moins d'être certain que la nouvelle réponse est vraiment la bonne. Dans le doute ou dans l'hésitation entre le premier choix et la nouvelle réponse, il vaut toujours mieux conserver sa première réponse.

# MAÎTRISER SON STRESS

## PENDANT L'EXAMEN

---

Il arrive que malgré une bonne préparation à l'examen, le trac vous surprenne juste avant ou pendant sa passation. Voici quelques conseils pouvant vous aider à maîtriser votre anxiété dans ce contexte :

- Centrer son attention sur la tâche, sur ce que la question demande, plutôt que de centrer son attention sur son anxiété et ses peurs de ne pas réussir ou ne pas avoir un résultat satisfaisant.
- Écrire spontanément plutôt que de s'inquiéter de la façon de dire les choses. Se relire par la suite.
- Analyser les questions et souligner les mots-clés.
- Il ne faut jamais s'attarder à une question pour laquelle la réponse ne vient pas rapidement. Répondre d'abord aux questions dont on sait la réponse ; cela redonne confiance.
- Croire en ses capacités, se rappeler des succès lors d'examens antérieurs.
- Reconnaître l'effort que l'on a fourni pour étudier.
- Situer une question plus difficile dans son contexte.
- Prendre de bonnes respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus possible.
- Rendre ses idées objectives et réalistes et essayer de ne pas se laisser emporter dans un flot d'idées irrationnelles.
- Ne pas penser au futur et se centrer sur le présent. La copie est là et elle attend ses réponses.
- Se centrer sur le plaisir de répondre à l'examen plutôt que sur l'importance de sa réussite. C'est le temps de démontrer ce que vous avez appris.

[www.cesar.umontreal.ca](http://www.cesar.umontreal.ca)