

# 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 professeurs 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 questions posées : compréhension, mémorisation, application ?
  - Mon étude correspondait-elle aux exigences demandées ?
  - Quelle est la partie de l'examen que j'ai trouvé le plus difficile ?
  - Y a-t-il des questions auxquelles je ne m'attendais vraiment pas ?