

TECHNIQUES DE TRICHE

PENDANT L'ÉTUDE

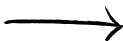


- Priorise 5 x 20min plutôt que 1 h d'un coup.
- Étudie avec tes ami.e.s en vous posant des questions.
- Enregistre tes notes pour les réécouter.
ex : dicta sur ton cell
- Une étape, un chapitre ou une formule à la fois.
- Invente des trucs rigolos pour mémoriser.
ex : la phrase sur les planètes



PENDANT L'EXAMEN

- Figé.e? Passe à la question suivante!
Tu y reviendras.
- Lis toutes les questions avant de répondre.
ex : souligne les mots-clés
- Petite pause : mange ta collation, bois de l'eau, dessine, écris un poème...
- Essaie une réponse!
Même 2 points, c'est mieux que rien!
- Tourne cette carte et utilise une technique d'ancrage.



TECHNIQUES D'ANCRAGE



#1 JE ME RECENTRE EN NOMMANT...

5 choses que je peux **voir**

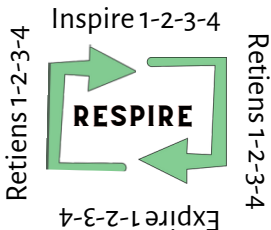
4 choses que je peux **toucher**

3 sons que je peux **entendre**

2 odeurs que je peux **sentir**

1 chose que je peux **goûter**

#2 JE ME CALME EN RESPIRANT EN CARRÉ



Bons examens!

Passeport
pour ma réussite

rap
CÔTE-NORD