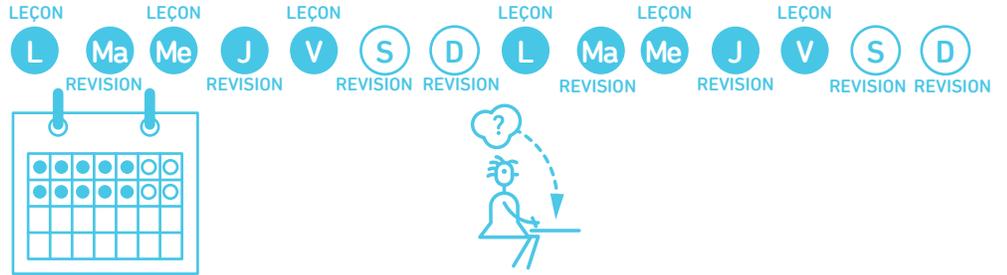


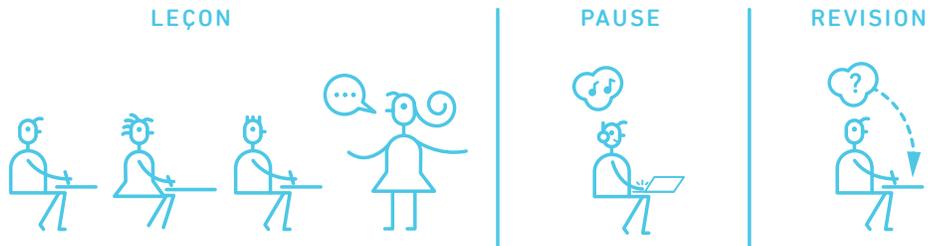


## COMMENT FAIRE

Commence à planifier les examens le plus tôt possible, et prends un peu de temps chaque jour. Il est préférable de répartir cinq heures de travail sur deux semaines plutôt que cinq heures en une seule fois.



Révisé les informations de chaque cours, mais pas tout de suite après.



Après avoir révisé les informations de la dernière leçon, tu dois réviser les anciennes leçons importantes pour les maintenir en mémoire.



## CE N'EST PAS TOUT

- 1 TESTER
- 2 ESPACER
- 3 DESSINER



Quand tu t'assoies pour étudier, assure-toi d'utiliser des stratégies efficaces plutôt que de seulement relire tes notes.



Cela peut sembler difficile et peut-être que tu oublieras certaines informations d'un jour à l'autre, mais c'est en fait une bonne chose ! Cela t'oblige à récupérer les informations en mémoire (cf. le poster sur la pratique de la récupération).



Espace les révisions par de courtes périodes (quelques jours) et fais-en un peu à chaque fois, afin que tout se cumule.

## RECHERCHE

Lecture pour en savoir plus sur la récupération espacée comme stratégie d'apprentissage.

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.