



# Trucs pour réussir le bac et sa carrière

## Développer son réseau social

- 1 Je **crée des liens** avec au moins 4 collègues.
- 2 Je perfectionne ma communication durant le bac, car elle est une qualité très prisée des employeurs et implique une bonne organisation des idées.

## Optimiser son temps, lors des études (ordre chronologique)

- 3 Je lis la veille le contenu du prochain cours. Je profite alors des processus biologiques du sommeil pour mieux assimiler les nouvelles notions.
- 4 Pendant le cours, je note (si possible avec de la couleur) les explications du professeur ou de la professeure sur les notions difficiles.
- 5 Sur les points de matière qui restent obscurs, je consulte le personnel enseignant qui est là pour répondre à mes questions.
- 6 Après le cours, j'**échange verbalement avec mes collègues** des nouvelles connaissances universitaires. Lorsque j'interagis, j'intègre autrement les concepts. Plus c'est fait avec facilité, mieux je comprends. J'accepte les critiques. Parfois, en m'écoutant, je me rends compte de plusieurs lacunes.
- 7 Le soir, je résume les cours en écrivant les points saillants.
- 8 Puisque le personnel enseignant s'y attend, je m'assure d'avoir compris toutes les notions de la dernière séance de cours avant la prochaine.
- 9 Je n'attaque les problèmes et les devoirs qu'après **avoir maîtrisé la matière**.
- 10 Je développe plusieurs stratégies face aux problèmes difficiles à résoudre. Par exemple, après un laps de temps sans progression, je passe à un autre problème ou à un autre sujet d'étude. Souvent, la solution survient lorsque je lâche prise.
- 11 Devant une impasse, je demande de l'aide à mes collègues ou au personnel enseignant pour éviter les « temps morts ». **Je développe mon réseau d'entraide**.
- 12 Je me prépare aux évaluations par un travail constant durant tout le trimestre. Au moment des examens, l'étude devient une simple révision. Une bonne nuit de sommeil demeure le meilleur préparatif qui soit et pour y arriver, j'ai appris plusieurs trucs pour gérer mon angoisse (exercice physique, méditation, ...).

## Mettre en place une bonne hygiène de vie

- 13 Je nourris mon cerveau d'aliments variés.
- 14 Je fais régulièrement de l'activité physique pour libérer de l'endorphine qui diminue l'angoisse et favorise un meilleur sommeil. L'activité physique contribue à la santé du cerveau.
- 15 Je m'accorde des loisirs durant mes études. J'offre ainsi à mon cerveau des défis différents et nouveaux dans la journée, ce qui le stimule.
- 16 Je prends régulièrement des pauses de 20 à 30 min après 90 min d'études (soins personnels, travaux ménagers, activité physique, loisirs, implication étudiante, etc.).
- 17 J'aménage mon horaire pour ne jamais couper les heures de sommeil. C'est à cette étape que le cerveau réinitialise les connexions entre les neurones pour enregistrer les nouveaux apprentissages (cognitifs et moteurs) de la journée.
- 18 J'incorpore dès que possible ces comportements dès mon entrée à l'université. Prendre de nouvelles habitudes se fait mieux dans un nouvel environnement.

Cette liste n'est ni exhaustive, ni inclusive. Elle s'est construite peu à peu. Tout un chacun trouve des solutions qui conviennent mieux. L'important, c'est de trouver les vôtres.

Vous pouvez en discuter avec les tuteurs ou tutrices du centre d'entraide à l'étude en physique. Ils sont là aussi pour éviter les «temps morts», pour parler de physique ou vous dépanner si pour une raison ou une autre vous n'arrivez pas à rejoindre le personnel enseignant.

Gilbert Vachon  
Coordonnateur, février 2020

## Services à la vie étudiante psychologie et orientation

- Gestion du stress
- Méthodes de travail intellectuel
- Anxiété
- Procrastination

### Informations sur :

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/activites-de-groupe/>

ou sur le site Facebook du SVE : <https://www.facebook.com/SVE.USherbrooke>