

5 ASTUCES POUR MAXIMISER SON ÉTUDE

1 ÉVITER LES SOURCES DE DISTRACTION

- Éviter le multitâche
- Maximiser sa concentration



2 S'ASSURER QUE L'ÉTUDE RÉACTIVE LES NEURONES

- Masquer ses notes et s'auto-questionner
- Se créer des fiches de questions
- Refaire les problèmes



3 VERBALISER SA COMPRÉHENSION

- Être actif dans son étude: se questionner
- Expliquer la notion à quelqu'un



4 ESPACER LES PÉRIODES D'ÉTUDE

- Faire un calendrier d'étude
- Intégrer une nuit entre les périodes d'études
- Arrêter lorsque c'est trop répétitif ou trop facile



5 CROIRE QUE L'ON PEUT S'AMÉLIORER

- Persévérance et encouragements
- Accepter et normaliser l'erreur

