



# Le saviez-vous ?

## LES EXAMENS DE FIN D'ANNÉE

Chers parents,

Les examens de fin d'année arrivent à grands pas, et nous avons pensé vous mettre à l'épreuve. Voici donc trois questions pour vous :

### VRAI OU FAUX?

**1) Votre enfant peut vivre énormément d'anxiété avant et pendant une situation d'évaluation.**

**VRAI.** Dans notre système d'éducation, la performance scolaire occupe une grande place. L'évaluation du rendement scolaire peut être génératrice d'anxiété et devenir problématique pour les jeunes. L'anxiété peut se manifester de plusieurs façons :

- insomnie;
- perte d'appétit;
- refus d'aller à l'école;
- mal de ventre, mal de tête, nausées.

Ce sentiment d'anxiété est bel et bien réel et peut faire vivre à votre enfant toutes sortes de sensations désagréables. Il ne faut donc pas le banaliser. Pour en savoir plus sur l'anxiété, vous pouvez consulter cette édition de **Le saviez-vous?**

**2) Mieux vaut faire plusieurs courtes périodes d'étude répétées qu'une seule période d'étude prolongée.**

**VRAI.** L'une des stratégies d'étude qui s'est montrée des plus efficace est de consolider les apprentissages au moyen de courtes périodes d'étude répétées. Cette technique de révision permet à votre enfant d'exercer sa mémoire et de l'améliorer; « elle facilite la connexion (par les neurotransmetteurs) et la communication entre les neurones » (Alloprof, s.d.). Par ailleurs, plusieurs courtes périodes d'étude aideront votre enfant à emmagasiner l'information dans sa mémoire à long terme et à mieux se concentrer.



**3) Les saines habitudes de vie n'ont aucun effet sur la performance de votre enfant en situation d'évaluation.**

**FAUX.** Il est important de promouvoir de saines habitudes de vie afin d'aider votre enfant à mieux performer en situation d'apprentissage ou d'évaluation. Lorsque votre enfant adopte de bonnes habitudes alimentaires, de sommeil et de pratique sportive, il est mieux outillé pour réussir en situation d'évaluation. En effet, une « étude canadienne a confirmé le lien entre les saines habitudes de vie et la réussite scolaire » (100°, s.d.).

### Trucs et astuces pour mieux préparer votre enfant aux examens :

- préparer un calendrier d'étude en établissant des priorités; commencer tôt!
- éviter le « bourrage de crâne »;
- réduire le bruit pendant que votre enfant étudie pour l'aider à se concentrer;
- faire des pauses;
- préparer des feuilles de révision;
- inciter votre enfant à assister aux récupérations et à demander de l'aide;
- instaurer une bonne hygiène de vie;
- encourager votre enfant à rester positif;
- lui montrer votre soutien!

### À vos agendas!

Rejoignez Jacinthe Germain, conseillère en réussite scolaire au CEPN, le 8 juin, à midi, pour une présentation par Zoom sur la préparation aux examens. Vous pourrez aussi lui poser vos questions! Pour s'inscrire : [elapointe@cepn-fnec.com](mailto:elapointe@cepn-fnec.com)

### RÉFÉRENCES

Université de Sherbrooke (2022, mai). Stress ou anxiété? Fiche d'intervention. Alloprof (s.d.). Trucs pour étudier.  
 Ruby, Françoise (2017, 15 mars). Saines habitudes de vie et réussite scolaire : il faut miser sur une approche globale. 100°.

[cepn-fnec.ca/implication](http://cepn-fnec.ca/implication)

Pour plus d'information - Eve Lapointe : [elapointe@cepn-fnec.com](mailto:elapointe@cepn-fnec.com)

