

DIFFICULTÉS EN RELATION avec le RENDEMENT SCOLAIRE

Vous éprouvez des difficultés dans vos études? Avant de mettre en place des stratégies, il est important de se questionner sur la source de vos difficultés. Voici un questionnaire qui vous permettra d'identifier les sphères problématiques. Vous n'avez qu'à cocher les items dans lesquels vous vous reconnaissez. Ce sera plus facile par la suite d'apporter les changements nécessaires pour améliorer votre situation.

A. Problèmes liés à de mauvaises méthodes d'étude

- Je ne reconnais pas la matière abordée dans les questions de l'examen. J'ai l'impression qu'elle ne correspond pas à ce que j'ai étudié.
- Même si j'ai mis beaucoup d'heures d'étude, j'ai l'impression de tout oublier à l'examen.
- Je suis capable d'expliquer la matière à mes collègues, mais à l'examen, j'obtiens de moins bons résultats qu'eux.
- Malgré le fait que j'ai complété tous les exercices importants dans l'examen, j'éprouve de la difficulté à comprendre les problèmes, à les résoudre et à les réussir.
- Les questions de l'examen me semblent porter sur des détails qui ne m'apparaissent pas importants au moment de l'étude.
- Je comprenais très bien la matière, mais pendant l'examen, ces éléments ne me revenaient pas alors que je me suis rappelé de tout quand j'ai vu les bonnes réponses.

B. Problèmes liés à une mauvaise gestion de l'examen proprement dit

- Je perds souvent beaucoup de points dans mes réponses d'examen parce que j'omets des informations importantes. Il m'arrive de faire des erreurs d'inattention.
- Même si j'ai l'impression que l'examen a été facile et que j'ai bien répondu aux questions, je n'obtiens pas les résultats escomptés.
- En consultant le corrigé de l'examen, je réalise que je connaissais les réponses aux questions, mais ne comprends pas pourquoi je n'y ai pas pensé au moment de l'examen.
- Même si j'ai lu les questions plusieurs fois, je les ai mal interprétées et j'ai omis des informations qui m'ont fait perdre des points.
- Je manque souvent de temps pour terminer mes examens.

DIFFICULTÉS EN RELATION avec le **RENDEMENT SCOLAIRE**

C. Problèmes liés à une mauvaise gestion des études

- Je me sens souvent désorganisé et arrive difficilement à répondre aux exigences qui me sont demandées.
- J'éprouve de la difficulté à suivre le rythme des études. Je me sens souvent fatigué et je manque d'énergie.
- J'ai négligé mes lectures durant la session.

D. Problèmes liés à des méthodes de travail inadaptées

- Mes notes de cours sont incomplètes et pas toujours très claires. Je ne comprends pas toujours lorsque je me relis. J'ai donc tendance à ne pas les réviser après les cours.
- J'oublie facilement ce que je viens de lire.
- Je ne comprends pas toujours ce que je lis et éprouve de la difficulté à saisir les idées principales.
- J'ai de la difficulté à exprimer mes idées par écrit et à organiser mes idées.
- J'éprouve de la difficulté avec la rédaction du français.

E. Problèmes liés à des motifs d'ordre affectifs

- Je vis un stress important avant et pendant l'examen. Il m'arrive même de vivre des moments de panique pendant l'examen.
- J'arrive difficilement à me concentrer. J'éprouve de la difficulté à être efficace pendant un temps continu.
- Je doute de mes compétences et de ma capacité à réussir.
- Je manque souvent de motivation. J'ai tendance à procrastiner et à m'absenter souvent des cours.
- J'ai traversé des moments difficiles durant ma session et cela a affecté mon rendement.

F. Problèmes liés à un questionnement du choix de programme et d'orientation

- Je n'aime pas mes cours ni la matière enseignée.
- J'étudie dans un programme qui ne correspond pas à mon premier choix.
- J'aurais voulu entrer dans un autre programme.
- J'ai l'impression que je n'ai pas les habiletés requises pour étudier dans ce programme.
- Je crois que je ne suis pas à ma place.