



Stratégies

D'ÉTUDES POUR L'EXAMEN
PROFESSIONNEL



Ordre des infirmières
et infirmiers auxiliaires
du Québec

L'Ordre met à votre disposition cette liste partielle de stratégies que vous pouvez mettre en place dans votre préparation à l'examen professionnel afin d'optimiser vos chances de réussite.

1. ORGANISATION DE L'ÉTUDE



- Prévoir un plan de travail comportant des périodes d'étude plus courtes, mais plus fréquentes
- Se fixer des objectifs réalistes
- Prévoir des temps libres et des journées sans étude
- Maintenir le rythme et respecter le plan de travail
- Répartir les thèmes des questions de l'examen tout au long des périodes d'étude
- Identifier les sujets déjà bien maîtrisés pour accorder plus de temps à ceux plus difficiles

2. MATÉRIEL D'ÉTUDE



Avoir à sa disposition le matériel nécessaire, notamment :

- > Outils de préparation à l'examen professionnel de l'Ordre
- > Notes personnelles de cours
- > Ouvrages et livres de référence
- > Cahier de notes, crayons et surligneurs

3. PÉRIODE D'ÉTUDE



- Privilégier un espace paisible, bien éclairé, confortable et agréable
- Mettre de côté les distracteurs comme les téléphones et les réseaux sociaux pour optimiser la concentration
- Prendre des pauses à intervalles réguliers

Étudier activement :

- > Prendre des notes
- > Se poser des questions
- > Annoter les textes par mots-clés et concepts importants

4. ORGANISER L'INFORMATION



- Reformuler les informations dans ses propres mots
- Utiliser des supports visuels comme des cartes cognitives
- Associer les informations plus difficiles à retenir à des concepts bien maîtrisés
- Tenter d'expliquer les sujets plus difficiles à une autre personne

5. GÉRER LE STRESS



- Identifier les craintes et les sources de stress pour tenter de les diminuer
- Rester positif et ne pas se laisser influencer négativement par les réseaux sociaux
- Privilégier une saine hygiène de vie, notamment en dormant suffisamment