

Exemples de méthode d'études – Témoignages d'étudiant(e)s en Neurosciences

Méthode #1

Après chaque cours, faire un résumé à la main (aide à mieux intégrer et mieux mémoriser). Mon résumé est super important parce que je ne recopie pas les PowerPoint, je m'assure de les comprendre en complétant avec les manuels et internet si besoin. Si jamais des notions restent floues, j'écris des courriels aux profs pour mieux comprendre. Il est important de faire beaucoup de dessins!

Avant les examens, j'étudie toujours à 2, parce que ça aide à savoir si on a manqué des éléments ou si on a bien compris la même chose.

Méthode #2

J'enregistre tous les cours et je réécoute seulement les bouts de cours que j'ai manqué et que je crois pertinents (rarement plus que 10-15 minutes). Après chaque cours je me fais un résumé, en moyenne 6 pages, qui constitue ensuite mon étude quand vient le temps des examens.

L'étude en tant que telle je la fais en équipe de 2 et on se pose des questions sur ce qu'on ne comprend pas et qu'on apprend tout par cœur. Ça pratique le rappel et c'est ce qu'on a de besoin à l'examen.

Méthode #3

Passer chaque diapositive du PowerPoint et les mémoriser. Ensuite, tu recommences le PowerPoint au complet et tu essaies d'expliquer les concepts et ce que contiennent les diapos sans regarder ou regarder seulement le gros titre. Si ça ne fonctionne pas du premier coup, recommencer avec ceux dont tu as plus de difficultés.

Méthode #4

- Faire des fiches de vocabulaires avec tout le nouveau vocabulaire utilisé dans le cours, car beaucoup de mots sont peu différents en prononciation mais très différents en sens.
- Imprimer les schémas clés de la leçon pour les avoir à portée de main au moment des révisions (essayer d'en trouver un ou deux qui arrivent à tout résumer car il y en a parfois beaucoup trop) un schéma peut aider la compréhension.
- Apprendre un cours quelques jours ~ une semaine après le jour de la leçon car ce n'est à la fois plus si frais (permet de voir de quoi l'on se souvient) mais pas trop lointain non plus (je trouve que ça aide à retenir plus) puis on est prêts pour la nouvelle matière la semaine suivante.
- Bien dormir car sinon ça ne fonctionne pas (à croire sur parole ou tester le contraire).

Méthode #5

- Faire une liste par cours des thèmes d'un cours et les expliquer à quelqu'un d'autre.
- Réviser les PowerPoint, se demander quel genre de questions le prof va demander. Donc tu te crées un "examen pratique".
- Essayer de faire des liens avec la matière + réviser et se poser des questions en étude de groupe.

Méthode #6

Se séparer les cours entre amis et chacun fait un beau résumé du cours dont il est responsable. Le résumé doit être le plus possible sous forme de tableau (c'est la vie les tableaux). Réviser le cours pour finalement être capable de faire facilement des schémas de concept. Aussi, finir l'étude par une session de groupe où on pose des questions aux autres.

Méthode #7

Toujours tout se réexpliquer en ses propres mots (n'importe quel médium, aquarelle, peinture à l'huile etc.) Tant que tu réussis à mettre l'information dans tes propres mots et la comprendre.

Méthode #8

Bien écouter en classe, ensuite réviser chaque chapitre une fois seul, et après, trouver du monde stressé avec qui étudier parce que c'est motivant.

Méthode #9

Imprimer les plans de cours et être à jour chaque semaine :

- 1^{ère} étape : Pendant que le prof explique en classe, rester focus et prendre des notes.
- 2^e étape : 1^{ère} relecture post cours = tu repasses le PowerPoint et tu te fais des notes sur Word sur toute la matière, sans oublier de marquer les concepts que tu ne comprends pas.
- 3^e étape : 2^e relecture = lecture de tes notes + du manuel pour éclairer ce que tu n'avais pas compris (tu es censé tout comprendre à ce point).
- 4^e et 5^e étape = 3^e et 4^e lecture = apprendre par cœur.

(Faire ça pour chaque cours ; c'est long mais ça te permet de rester à jour et de maîtriser la matière).

Méthode #10

Anki flashcards: les flashcards se synchronisent entre l'ordinateur et le mobile, parfait pour étudier dans les transports en commun. Tire profit de l'effet de génération et de testing.

Méthode #11

Faire des mnémotechniques en utilisant les pegs les plus ridicules possible pour retenir les trucs qui ne veulent pas rentrer. (Voir Journey method ou Locci method)

Méthode #12

Les Cmaps ça aide pour mettre des choses en perspectives les unes par rapport aux autres.

Méthode #13

Enregistrer les cours et de noter l'heure/la minute au moment où tu ne portes pas attention ou que le prof t'a perdu ; ça sauve du temps puisque tu peux réécouter la partie manquée au lieu de fouiller dans des manuels ou articles.

Méthode cocasse 😊:

- NE PAS : étudier jusqu'à 3h00 du matin au Second Cup 24 heures sur Côte-des-Neiges.
- NE PAS : commencer à réviser les 6 derniers chapitres de bio cell à 1h00 du matin la veille de l'examen.
- NE PAS : sous-estimer la quantité de questions pouvant être associées aux peroxysomes même si le PowerPoint a juste 6 pages.

Enfin, votre méthode d'étude peut varier énormément entre les cours, donc vous n'êtes pas obligé d'en avoir qu'une seule, adaptez-vous au cours en question !