

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DES HABITUDES D'ÉTUDE

Réponds honnêtement et spontanément (sans trop réfléchir) aux questions en utilisant les codes suivants :

1 : jamais, 2 : rarement, 3 : parfois, 4 : souvent, 5 : très souvent, 6 : toujours

PARTIE 1 : ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

1. J'étudie en écoutant de la musique. _____
2. Je fais mes travaux devant la télévision. _____
3. J'aime étudier dans un endroit passant et distrayant. _____
4. J'ai besoin de silence et de calme dans la pièce où j'étudie pour faire un travail efficace. _____
5. Lorsque j'étudie, je dispose d'un éclairage personnel suffisant et adéquat (lampe de bureau, éclairage de fond). _____
6. Je préfère étudier dans une pièce plutôt fraîche. _____
7. Lorsque j'étudie, je dispose tout mon matériel sur la table avant de commencer. Ainsi, je n'ai jamais besoin d'aller chercher un volume ou autre chose. _____
8. Ma table de travail est suffisamment grande pour pouvoir y placer tout le matériel nécessaire (volumes, notes de cours, livres de références, résumés, papiers, crayons, etc.). _____
9. J'aime faire mes travaux assis dans un sofa. _____
10. Il m'arrive de faire mes travaux étendu(e) par terre ou sur mon lit. _____
11. Il m'arrive de faire mes travaux tout en ayant une conversation par courriel, par « chat » ou via mon téléphone cellulaire _____
12. Lorsque je fais mes travaux ou que j'étudie, je suis juste à côté d'un ordinateur ouvert (lorsque ce n'est pas nécessaire) _____

PARTIE 2 : HYGIÈNE DE VIE

1. Je prends trois repas par jour à des heures régulières. _____
2. Je dors au moins huit heures par nuit. _____
3. J'ai une bonne qualité de sommeil (je me réveille assez reposé(e) le lendemain) _____
4. Je suis souvent fatigué(e) _____
5. Je pratique au moins un sport à chaque semaine. _____
6. J'évite les situations excitantes ou angoissantes avant de commencer à étudier. _____
7. Je regarde la télévision ou l'internet entre la fin du souper et le début de ma période d'étude. _____
8. Je suis facilement distrait(e) en étudiant _____
9. J'étudie à la même heure les jours de semaine _____
10. Je déjeune tous les matins _____
11. J'utilise des stimulants (café, « speed », cigarettes, boissons énergétiques, etc.) _____

PARTIE 3 : EN CLASSE

1. Je prends des notes en classe _____
2. Je note des choses que le professeur dit mais qu'il n'écrit pas nécessairement au tableau _____
3. Je fais tous les exercices proposés par le professeur _____
4. Je parle à mes voisins en classe _____
5. Il m'arrive de « tomber dans la lune » durant les cours _____
6. Il m'arrive de faire les travaux d'une autre matière durant mes cours _____
7. Je suis attentif en classe _____
8. Je pose des questions aussitôt que je ne comprends pas _____
9. Je profite des périodes de disponibilité de mon enseignant(e) pour aller poser mes questions _____
10. Je m'assois à un endroit « propice » pour me concentrer en classe _____
11. Je fais souvent autre chose que de suivre le cours _____
12. Je réponds aux questions du prof et je participe activement au cours _____
13. Avant d'aller à un cours (ou la veille), je relis les notes du cours précédent pour me rafraîchir la mémoire _____
14. J'ai souvent de la difficulté à comprendre les mots en mathématiques.... Je n'ai souvent pas d'image associée à ces mots, ce qui fait que j'ai de la difficulté à suivre _____

PARTIE 4 : À LA MAISON – MÉTHODOLOGIE DE TRAVAIL

1. Je fais régulièrement des résumés de cours en notant les formules importantes sur une autre feuille que je conserve et que je consulte lors de mes périodes d'exercices _____
2. Je révise à chaque soir ce que j'ai fait en classe durant la journée _____
3. Je prends un peu de repos après une période de travail intellectuel _____
4. Je me questionne sur la matière lorsque j'étudie ou je fais des exercices _____
5. Je relis mes notes de cours après chaque cours _____
6. Je complète mes notes de cours à chaque jour afin de les corriger, de les compléter et de les rendre plus faciles à lire _____
7. Je consulte mes notes de cours (ma théorie) lorsque je fais mes exercices de mathématiques _____
8. Lorsque je reçois le corrigé d'un test, d'un devoir ou d'un examen, je refais les parties que j'ai échouées _____
9. Je fais tous les exercices et les devoirs proposés par le professeur _____
10. Lorsque je fais un exercice, s'il semble difficile à priori, je me décourage assez facilement et je passe à un autre numéro _____
11. Si je ne suis pas capable de faire un numéro, j'écris la question que je me pose dans la marge afin de la poser à mon professeur _____
12. Je m'organise pour avoir la solution exacte et comprendre tous les numéros proposés par le professeur avant un examen _____
13. J'aime lire (en général) _____
14. Je réécris ce que je comprends dans mes propres mots _____
15. Lorsque je fais des exercices, je fais souvent des dessins pour m'aider à mieux « voir » de quoi il s'agit _____

16. Si je ne comprends pas un mot dans la question, je le cherche dans un dictionnaire ou j'ai recours à mes notes de cours _____
17. Lorsque je fais des exercices sur une nouvelle notion, je les fais en ayant recours à mes notes de cours _____
18. Avant d'entamer une période d'exercices, je relis mes notes de cours afin de me rafraîchir la mémoire sur la théorie et je relis activement les exemples faits en classe pour vérifier si je comprends bien **comment** faire pour répondre aux questions _____
19. Habituellement, j'essaie de comprendre à la maison ce que je n'ai pas compris en classe _____
19. Il m'arrive de « laisser tomber » une notion que je n'ai pas comprise, c'est-à-dire de ne jamais poser de questions sur celle-ci et espérer qu'elle ne soit pas à l'examen! _____
21. Je remarque que je fais des erreurs d'inattention car je suis allé(e) trop vite _____
22. Je cherche souvent mes feuilles. Mon cartable manque un peu d'ordre. _____
23. J'utilise un agenda et j'y inscris mes travaux, mes examens _____
24. À chaque semaine, je regarde mon agenda et je planifie à l'avance mes périodes d'études et de travaux _____
25. J'ai de la difficulté dans les « problèmes écrits » _____
26. J'ai de bons résultats scolaires en lecture (compréhension de texte, français) _____
27. Lorsque je relis mes notes de cours à la maison, je ne comprends plus ce qui est écrit... Certains mots me semblent du chinois! _____

PARTIE 5 : PRÉPARATION AUX EXAMENS

1. Je fais des efforts de mémorisation pour retenir les choses importantes _____
2. Pour mémoriser une notion, je la récite à voix haute _____
3. Je commence par apprendre les grands principes généraux avant de passer applications spécifiques. _____
4. Pour mémoriser une notion, j'ai déjà essayé de visualiser (« photographier mentalement») la notion pendant quelques minutes _____
5. Lorsque j'étudie pour un examen, j'ai en main un crayon et je prends des notes sur ce que je comprends, je me donne des « trucs », je fais des synthèses, je note des liens que je fais entre les différentes partie de matière _____
6. J'étudie moins souvent mais plus longtemps à la fois _____
7. J'arrête d'étudier seulement lorsque je suis certain de bien maîtriser ce que je voulais apprendre. _____
8. J'étudie surtout la veille des examens _____
9. Habituellement, je détermine ce que je dois savoir avant de commencer une période d'étude. _____
10. Il m'arrive d'étudier pendant 3 ou 4 heures consécutives la même matière _____
11. Je fais toujours un résumé de la matière sur une autre feuille et celle-ci devient la feuille que je mémorise pour l'examen _____
12. Il m'arrive de me coucher tard la veille d'un examen _____
13. Le matin même de l'examen, je fais une dernière petite révision _____