



“Parfois pour prendre les notes les profs allaient trop vite ou je ne savais pas à quel point je devais prendre des notes. Mais grâce aux notes je me souviens encore de bcp de choses, grâce aux liens avec les souvenirs.”

rigueur, discipline et bienveillance

“J'essaie de me forcer à venir quand même à tous les cours même si je ne comprends rien parce que je pense que j'ai l'impression que je ne comprends rien mais je comprends quand même. Je crois que j'essaie de pas abandonner je vais de toute façon me déconcentrer, même avec les médicaments.”

faire des fiches

“Faire des résumés des slides et prendre des bonnes notes pendant les cours. Ce semestre je le fais moins. Je relis mes résumés et à la fin des cours je relis les slides pour organiser mes idées et je résume à nouveau et je répète ça plusieurs fois jusqu'à l'examen pour faire un résumé plus court. Je fais les résumés à la main.”

**SUIVRE UN COURS : DIFFICULTÉS ET STRATÉGIES**

“Si c'est un cours un peu plus simple à suivre, c'est [la stratégie] plus de ne pas abandonner. Si vraiment je n'arrive pas ou si je suis au bord de la crise d'angoisse je me laisse partir et me calmer un peu ailleurs ou aller boire un sirop à côté et me dire que je finis toujours par y arriver donc ce n'est pas grave.”

difficultés

“Je ne comprends pas la moitié et je ne suis pas super rapide du coup des fois c'est un peu laborieux. En particulier pour certains cours, par exemple les cours ex catédra où le prof ne nous donne pas accès au PowerPoint avant et du coup [pendant le cours] je passe plus de temps à noter ce qui est noté sur le PowerPoint plutôt que noter ce que le prof dit.”

écoute active

“Là ma stratégie c'est de pas prendre de note. Du coup j'essaie de plus suivre le cours, j'écoute le prof et j'essaie de voir si y'a des choses qu'il dit qui ne sont pas sur les slides et je note que des mots clefs ou des petites choses pour être sûr d'avoir l'info ou de penser à la chercher.”

