

En cas d'échec ou de résultat décevant

- **Autorégulation**

L'autorégulation est une idée générale qui englobe différents concepts issus de modèles d'apprentissage. Cette idée se reporte, la plupart du temps, à l'ensemble des capacités des apprenants à répondre aux exigences scolaires et à gérer par eux-mêmes les éléments qui rendent réalisable l'atteinte de leur but. L'autoévaluation, l'auto-observation, l'autoquestionnement, l'autocorrection et l'autorenforcement sont des exemples d'actions autorégulatrices. **Récompenser ses efforts** (autorenforcement), **réaliser un bilan de ses activités** (autoévaluation, auto-observation) et **adopter des comportements de réajustement** (autocorrection) représentent ainsi des actions essentielles, contribuant à mettre en place les meilleures conditions possibles pour réussir son projet d'étude.

- **Bilan et facteurs reliés à l'échec**

Faire un bilan est une action d'autorégulation prenant la forme d'une autoévaluation de son résultat, de son rendement.

Pour dresser votre bilan, vous pouvez orienter votre questionnement vers les quatre facteurs (ou causes) expliquant généralement la raison d'un résultat insatisfaisant ou d'un échec à un examen. Vous trouverez, aux pages suivantes, ces quatre facteurs ainsi que différentes stratégies pour y faire face.

- **Réajustement de ses stratégies**

Cette étape consiste à appliquer les stratégies pertinentes, c'est-à-dire celles identifiées lors du questionnement (du bilan), en prévision du prochain examen.

Pour réajuster vos stratégies, vous devez cibler le ou les changement(s) que vous souhaitez instaurer et vous allouer un certain temps d'adaptation. Il importe d'avoir des attentes réalistes envers vous-même et de ne pas trop vous demander de changements en même temps.

Bien vivre la période post-examens c'est :

- Se poser des questions sur sa préparation et son rendement à l'examen
- En cas d'échec ou résultat décevant, identifier le ou les facteurs en cause
- Ajuster les stratégies en prévision de prochain examen