

LE STRESS

ET LES EXAMENS

Voici quelques conseils des services de psychologie et d'orthopédagogie qui pourront t'aider dans la session d'examen à venir.

AVANT L'EXAMEN

Il n'est pas bon de surcharger ta tête avec un trop-plein d'informations, de révisions successives de plusieurs matières, c'est le meilleur moyen pour s'y perdre! Alors on s'organise et on planifie les révisions.

S'organiser c'est aussi se laisser du temps libre, du temps pour soi, pour décompresser et faire autre chose que rester sans cesse la tête dans les révisions.

COMMENT ÉTUDIER EFFICACEMENT?

Je **varie** mes méthodes pour étudier (lecture, résumés, carte conceptuelle, surlignage, exercices)

Je **solidifie** ma compréhension (qu'est-ce que j'ai BIEN compris? MOINS BIEN compris? Je demande de l'aide)

Je privilégie la **qualité** dans mon étude (environnement calme, sans distracteurs; je fais des pauses; j'évite le « dernière minute »)

J'utilise un **langage intérieur** riche (je m'encourage; je me questionne)

Pendant la nuit, le cerveau continue à organiser les nouvelles connaissances acquises.

PENDANT L'EXAMEN

Oublie tes pensées négatives du genre « Je vais rater cet examen » et remplace-les plutôt en te disant « Je vais donner le meilleur de moi-même et réussir cet examen! » Comme dans la vie, ne pars pas défaitiste!

EN RECEVANT L'EXAMEN :

1. Respire profondément pour diminuer la tension;
2. Survole l'ensemble de l'examen;

PUIS COMMENCE :

3. Écris les premiers éléments de réponses qui viennent à l'esprit;
4. Réponds aux questions les plus faciles afin d'augmenter la confiance en soi;
5. Alloue plus de temps aux questions les plus payantes;
6. Porte une grande attention aux mots clés;
7. Révise avant de remettre ta copie;

Ferme les yeux. Inspire lentement, expire en pensant à toute la tension que tu pousses en dehors. Elle sort... elle s'en va...

Détends ta tête, ton cou, tes épaules. Respire lentement et concentre-toi sur ta respiration. Balance ta tête en faisant des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre. Fais le dos rond, étire-toi vers le haut en inspirant.

EN TOUT TEMPS

SURVEILLE TA RESPIRATION

Pour se détendre, rien de mieux que la RESPIRATION BALLON :

Inspire profondément par le nez en gonflant le ventre, comme un ballon, puis expire en vidant tes poumons... le ballon s'aplatit.

Répète une dizaine de fois.

5 ASTUCES POUR GÉRER LE STRESS

AUX EXAMENS

- RESPIRE UN BON COUP
- ORGANISE-TOI
- PRENDS TON TEMPS
- DORS BIEN
- RESTE POSITIF

LE TRIO GAGNANT

1. ÉTUDE EFFICACE
2. ACTIVITÉ PHYSIQUE
3. SOMMEIL RÉPARATEUR (8 HEURES PAR NUIT)

Petite pensée à tous ceux qui passent leur examen

