

# *Gestion du stress aux examens (En bref)*

## *Le stress*

Le stress est à la base un phénomène naturel et sain qui aide à faire face aux situations exigeantes. Cependant, il arrive que les mécanismes du stress se dérèglent et qu'il se transforme en obstacle : inattention, trous de mémoire, manque d'énergie, sentiments dépressifs, crise d'angoisse, sautes d'humeur, battements de cœur accélérés, maux d'estomac, insomnie, étourdissements, blocage.

## *Quelques connaissances de base*

Il est indispensable de cultiver votre santé globale pour pouvoir bénéficier des effets positifs du stress:

- Faites de l'activité physique, un minimum de trois fois par semaine, une heure chaque fois, d'une intensité suffisante pour vous faire suer, vous essouffler et augmenter votre rythme cardiaque;
- Nourrissez-vous sainement (suivez le guide alimentaire Canadien);
- Respectez en tout temps votre cycle normal de sommeil (normalement huit à dix heures par nuit);
- Consacrez régulièrement du temps pour le divertissement et la détente, en famille ou avec les amis;
- Cultivez un mode de pensée positif, créatif, gagnant.

## *La préparation aux examens*

Il faut assimiler la matière, sans hypothéquer son énergie, c'est-à-dire avec méthode :

- Estimez le temps nécessaire d'étude pour chacune des différentes matières;
- Utilisez votre agenda pour coordonner les étapes de votre préparation;
- Étalez votre étude plusieurs jours d'avance, évitez absolument d'attendre à la dernière minute;
- Plusieurs temps courts sont mieux qu'un seul temps long d'étude;
- Prévoyez quelques temps de réserve pour parer aux imprévus;
- Pour chaque 50 minutes de travail, accordez-vous une pause de 10 minutes, sortez et bougez;
- Ne dépassez pas 2 heures d'étude d'affilée dans la même matière;
- Conservez une heure de pause entre la fin des travaux scolaires et le coucher;
- Étudiez assis, ou même debout, plutôt qu'en position allongée;
- Éliminez les sources de distraction : téléphone, télévision, etc.;
- Aménagez votre lieu d'étude à votre goût, choisissez-le bien éclairé, aéré, tranquille;

- Prenez vos repas dans un lieu différent du lieu d'étude;
- Bâissez un résumé pour chaque matière;
- Alternez l'étude des matières qui vous sont faciles avec celles qui vous sont difficiles;
- Insérez dans votre planification des temps pour le plaisir et la détente;
- Pour faciliter la mémorisation, donnez un sens à la matière étudiée, utilisez des mots clefs et des associations d'idées ou d'images qui vous sont naturelles;
- Vivez pleinement vos moments d'étude et plongez dans la tâche;
- Buvez de l'eau plutôt que du café, des jus ou des boissons énergétiques;
- Mémorisez en récitant à haute voix ou en écrivant, seul ou avec d'autre;
- Récompensez-vous après quelques jours de travail : film, amis, etc.;
- Conditionnez votre esprit à la réussite, soyez positifs et dites-vous que vous êtes capables;
- La veille de l'examen ne doit pas être une grosse soirée d'étude, révisez brièvement vos notes d'étude et consacrez du temps au maintien de votre bonne forme physique et psychologique.

## *Le jour de l'examen*

- Ce n'est plus le temps d'étudier. Faites le vide sur le plan intellectuel;
- N'engagez pas de conversation stressante avec des gens stressés, le mauvais stress est contagieux;
- Continuez de bien vous nourrir et ayez avec vous une collation santé en cas de manque d'énergie;
- Buvez suffisamment d'eau;
- Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez particulièrement à l'aise;
- Détendez-vous, respirez lentement, appréciez ce moment. Vous avez fait ce qu'il fallait. Détachez-vous. Adviennent que pourra! Après tout, ce n'est qu'un examen. Votre vie n'est pas en jeu;
- Si vous restez tendu, sortez dehors et bougez, sautez, défoulez-vous afin de supprimer les tensions;
- Arrivez en classe quelques minutes avant le début de l'examen et installez-vous lentement.

## *Durant l'examen*

- Si, malgré une préparation adéquate, vous sentez tout de même le stress vous envahir :
  - Ne vous affolez pas, les examens ne sont pas une question de vie ou de mort;
  - Concentrez-vous quelques secondes sur autre chose que vos examens;
  - Imaginez une situation paisible, une image apaisante, une activité que vous aimez beaucoup;

- Parlez-vous et encouragez-vous, soyez positif, faites même de l'humour sur votre situation;
- Contrôlez votre respiration, relaxez vos muscles tendus;
- Si vous avez un trou de mémoire, passez à un autre numéro, le temps que la mémoire revienne.
- Si votre préparation est inadéquate :
  - Détendez-vous, de toute façon, au point où vous en êtes, il est trop tard;
  - Évitez les « j'aurais donc dû... » et allez courageusement chercher les points que vous pouvez;
- Prenez le temps de respirer (une respiration lente, abdominale plutôt que thoracique):
  - Pendant que les feuilles d'examen sont distribuées;
  - Quand vous avez le questionnaire devant les yeux;
  - Avant de commencer à répondre à chacune des questions;
- Parcourez le questionnaire dans son ensemble pour évaluer la tâche : le temps à consacrer aux questions, celles qui vous sont plus faciles ou difficiles, celles qui valent le plus de points, etc.;
- Prenez le temps de bien lire les questions afin de bien les comprendre, prenez le temps de réfléchir;
- Concentrez-vous sur une seule question à la fois;
- Répondez d'abord aux questions les plus faciles;
- Parmi les questions restantes, choisissez ensuite celles qui valent le plus de points;
- Ne vous attardez pas aux questions dont vous ne connaissez pas du tout la réponse;
- Regardez si la réponse se trouve dans d'autres questions du test, cela arrive parfois;
- Aux questions à développement :
  - Notez tout de suite les premières idées qui vous viennent à l'esprit;
  - Si vous manquez de temps inscrivez au moins quelques mots-clés pertinents;
- Questions à choix multiples :
  - Rayez les réponses que vous savez être fausses et choisissez parmi celles qui restent;
  - Si vous manquez de temps, tentez au moins en vitesse une réponse au hasard;
- Vérifiez régulièrement l'heure et respectez le temps estimé pour chacune des réponses;
- Réservez du temps, à la fin, pour réviser l'ensemble de vos réponses.

## *Après l'examen*

- Que l'examen se soit bien déroulé ou pas, tirez les leçons qui s'imposent. Elles vous permettront de vous améliorer en tant qu'apprenant;
- Si l'examen s'est bien déroulé, savourez votre victoire et récompensez-vous;

Si malgré une préparation adéquate aux examens et la mise en pratique d'un mode de vie sain vos angoisses paralysantes persistent, vous pouvez consulter gratuitement le psychologue de l'école. Il vous aidera à régler votre problème.