

Le stress et les examens

Si vous passez un examen et que le résultat est :

- Peu représentatif de votre potentiel
- Peu représentatif de l'énergie investie dans la préparation

Que vos erreurs sont dues à :

- Des erreurs d'inattention
- Des pertes de mémoire
- Des troubles de vision
- Des difficultés en lecture

C'est que vous êtes victime de votre STRESS.

Pour réussir un examen il faut :

1. Faire une bonne préparation, une bonne étude
2. Gérer son stress...

...parce que les études démontrent qu'un certain niveau de stress améliore le rendement, mais que plus il est grand, plus la performance diminue.

Qu'est-ce qui fait augmenter le stress?



la tension qui augmente en nous.

Voici quelques exemples de ce qui peut causer **l'augmentation de la tension intérieure** :

- Réaliser qu'on a oublié d'étudier une partie du contenu,
- Voir d'autres élèves réviser juste avant l'examen,
- Se faire poser une question par un ami, à laquelle on n'arrive pas à répondre,
- Voir le local où se fera l'examen et se rappeler l'examen précédent,
- Arriver en retard,
- Ne pas comprendre la première question de l'examen

Chacun à un **niveau de stress de départ** différent des autres, celui-ci dépend entre autre de :

- Votre vie affective et familiale
- Votre situation financière
- Votre état de santé

Il est important d'être conscient de notre niveau de stress de départ. Au besoin, il est aussi bon de demander de l'aide.

Voici quelques idées sur le contrôle du stress dans le contexte de classe :

Souvenir heureux : prendre une minute avant et n'importe quand pendant l'examen pour visualiser dans sa tête un souvenir heureux, un moment où vous vous sentiez particulièrement bien et détendu.

Pour visualiser l'évènement, vous pouvez revoir les lieux, pensez aux bruits et aux sons associés, à la lumière, la température, etc.

Il est bon d'avoir choisi son souvenir heureux AVANT l'examen et de l'avoir déjà visualisé pour retrouver plus facilement le bien être associé pendant l'examen.

Objet significatif : apporter en classe un objet qui vous détende, qui rassure. Ex : une photographie d'une personne importante pour vous, un porte-bonheur, un petit coquillage de voyage (aidant pour le souvenir heureux).

Il n'est pas nécessaire que l'objet soit en vue sur le bureau, il peut être dans votre poche et au besoin juste de le sentir au bout de vos doigts sera aidant.

Attention aux pensées « mauvaises herbes » : Votre cerveau est comme un jardin, vous pouvez y faire pousser de très belles fleurs. Ne laissez pas les mauvaises herbes sous forme de pensées négatives tout envahir.

Plus vos pensées positives sont nombreuses, plus votre stress sera bas.

N'oubliez pas que le verre à moitié vide est aussi à moitié plein. C'est une question de perception. Un examen réussi, peu importe la note, est un examen réussi.