



Vaincre le stress aux examens

*« Ce qui est à l'origine du stress, ce n'est pas la situation dans laquelle on se trouve, mais ce sont les pensées négatives »,
anonyme*

Stratégies pour réduire le stress aux examens

Comment faire en sorte que le stress ne dégénère pas en panique au moment d'un examen et ne vous fasse « oublier » ce que vous avez appris ?

La meilleure façon de ne pas être stressé aux examens repose sur le temps de qu'on accorde à la préparation. Cette préparation s'amorce dès le lendemain d'un cours et non pas la veille d'un examen. Dans un premier temps, référez-vous au document « **Apprendre en préparant ses examens** » pour développer de bonnes méthodes de travail pour vous simplifier la vie.

Une fois que vous aurez mis en pratique ce que vous propose le document « **Apprendre en préparant ses examens** », voici quelques conseils qui pourront vous aider à vaincre votre stress lors des examens.

La veille de l'examen

La veille de l'examen n'est plus le moment où vous pouvez changer beaucoup de choses à votre préparation d'examen. C'est toutefois l'occasion de revoir, une dernière fois, rapidement, la matière (particulièrement les sections qui vous ont causé le plus de difficulté) et de refaire certains problèmes qui vous ont donné du fil à retordre. Mais surtout, il est important que vous vous couchiez à une heure raisonnable. Il n'y a rien de pire qu'une nuit blanche pour augmenter le risque de trous de mémoire le lendemain !

Les jeux sont faits, vous ne pouvez plus changer grand chose. Alors misez sur ce que vous pouvez faire, soit le plein d'énergie pour affronter l'examen du lendemain avec tous vos moyens.

Le jour de l'examen

Si cela vous fait paniquer de vous retrouver, quelques heures ou quelques minutes avant l'examen avec des collègues qui se posent des questions sur la matière, si cela augmente votre stress que de sentir le leur, alors évitez-les !

Présentez-vous en classe à l'heure précise de l'examen, pas avant. Encore une fois il s'agit de préserver votre énergie pour la tâche à accomplir, pas de l'utiliser pour réagir au stress des autres.

Pendant l'examen

Premièrement, qu'il s'agisse d'un examen objectif ou à développement, prenez le temps de commencer par lire au complet toutes les questions avant de répondre. Profitez-en au passage pour noter les éléments de réponse qui vous viennent à l'esprit (une formule, un schéma, une idée, un mot, etc.), identifiez les questions dont vous êtes certain de connaître la réponse. Commencez votre examen par ces questions : ce sont des points assurés! Cela augmentera votre sentiment de sécurité et de compétence face à l'examen. Puis, répondez aux questions auxquelles sont attribuées le plus de points et enfin, aux questions les plus difficiles.



- ❖ **Vous sentez la panique vous gagner ?** Laissez le crayon de côté ainsi que la feuille de réponse; adossez-vous bien à votre chaise; **fermez les yeux** et dirigez votre regard vers l'intérieur de vous-même. **Prenez une respiration profonde** (quand vous expirez, les muscles de votre ventre se relâchent) et concentrez-vous sur le mouvement de balancier de votre respiration ou sur la contraction des muscles du ventre au moment de l'inspiration et de décontraction au moment de l'expiration.

Répétez plusieurs fois.

Quand le calme revient, poursuivez votre examen. La panique devrait avoir diminué et vos idées seront aussi probablement plus claires.

- ❖ L'examen tire à sa fin ? Il y a une question à laquelle vous n'aurez pas le temps de répondre ? Lisez cette question attentivement puis écrivez, même en vrac, les éléments de réponse que vous connaissez. Même si vous n'avez pas le temps de faire un texte qui se tienne, si ce sont les bons éléments de réponse qui apparaissent sur votre feuille vous pourriez obtenir quelques points !
- ❖ Finalement, accordez-vous toujours quelques minutes pour **relire** votre copie... cela peut faire la différence entre une réussite ou un échec.

Retenez que :

La meilleure façon de réduire le stress à un examen est de s'y préparer convenablement.