

Stress et examens

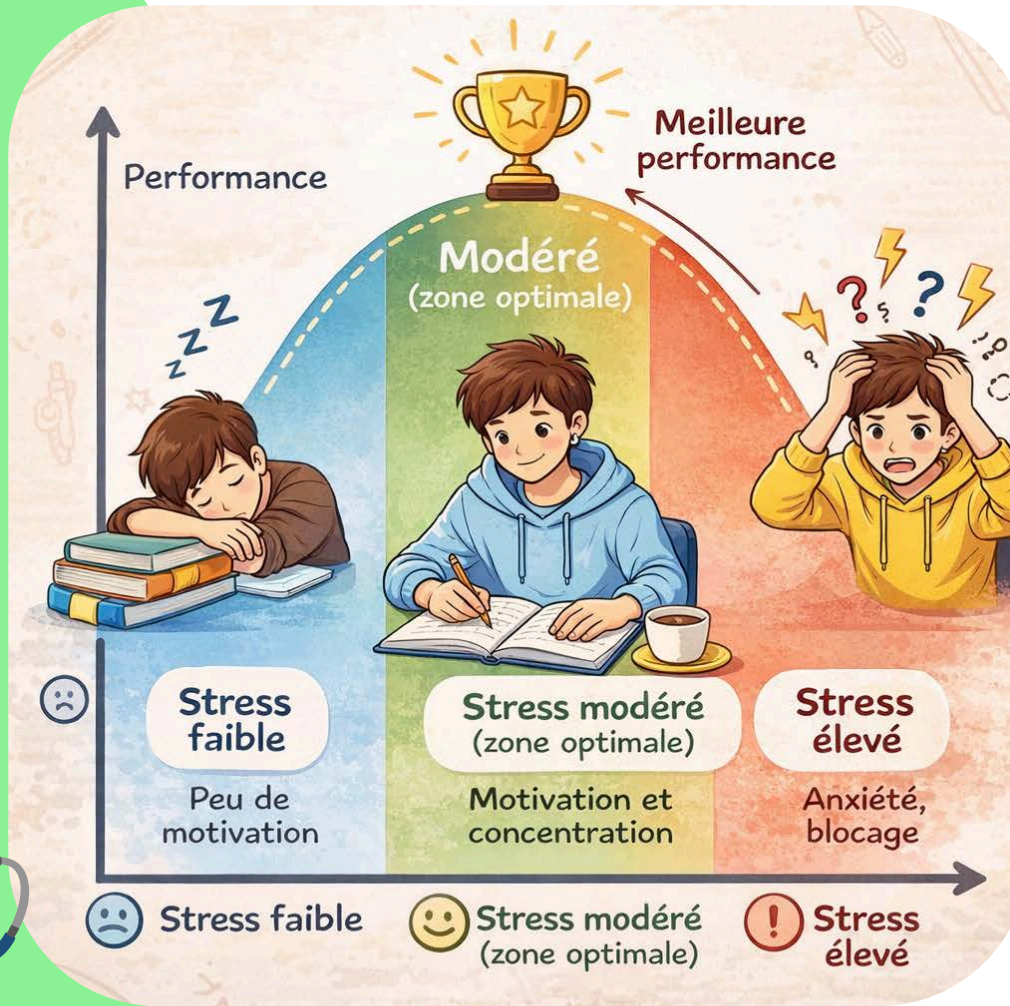
Avant l'examen

Stress

Il ne faut pas avoir peur du stress. C'est lui qui nous **motive à travailler** . C'est lui qui nous pousse à agir en cas de danger. Et c'est encore lui qui nous **maintient éveillée et concentrée** pendant toute la durée d'un examen. Une bonne dose de stress est bénéfique et il faut l'accepter avec compréhension. Mais quand la dose de stress est trop importante, il devient difficile de se concentrer et de travailler.

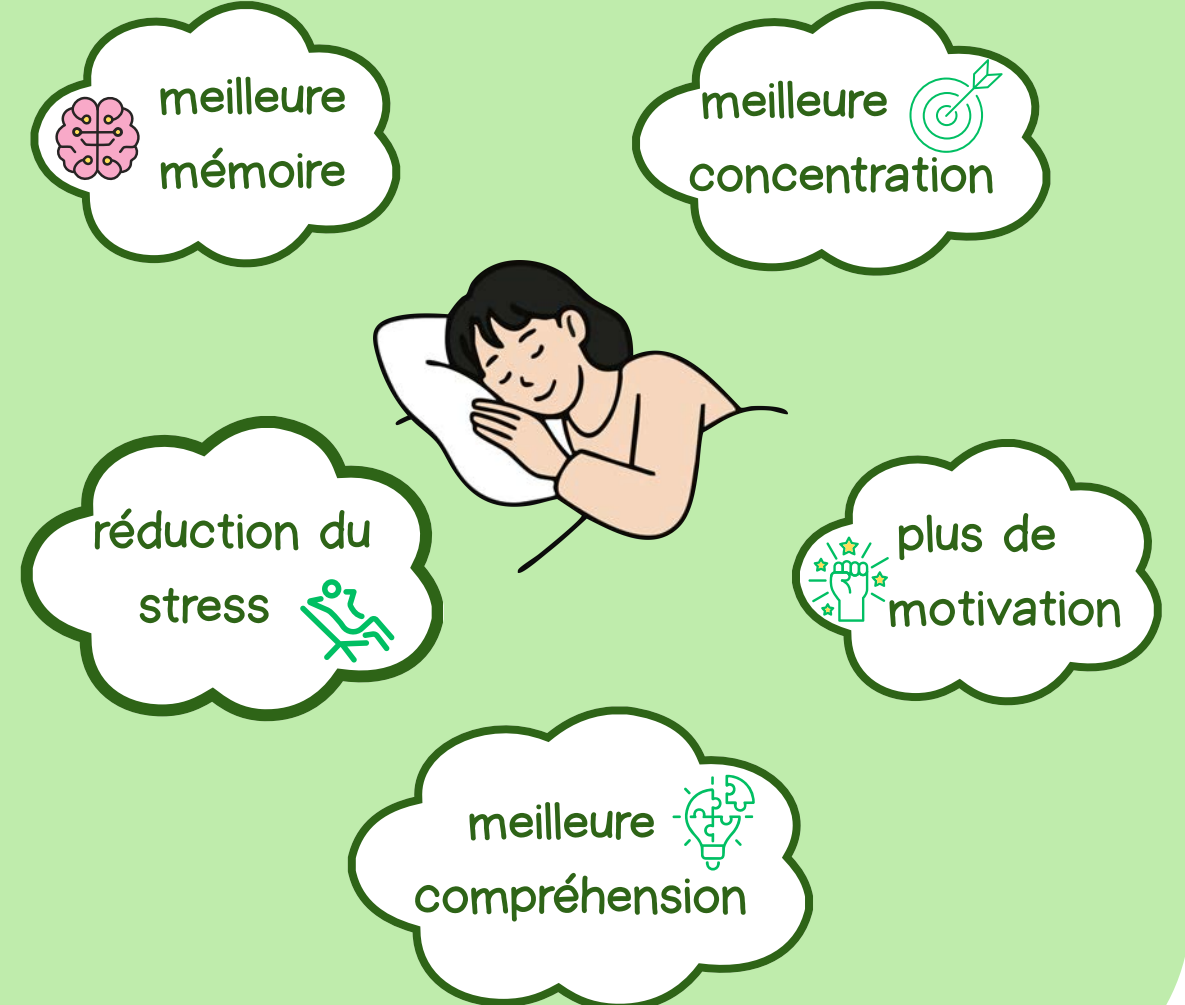
Le stress est avant tout une réaction chimique de notre corps. Il est possible de contrer cette réaction avec des exercices (respiration, activité physique, méditation, ...) qui diminuent la production de certaines hormones ou qui en produisent d'autres.

Quoi qu'il en soit, si votre stress vous paralyse et vous rend malade, il est important de consulter un médecin.



Sommeil

Un bon sommeil (plus de 8h) permet



Préparation

Une bonne préparation permet de limiter grandement le stress tant avant que pendant l'examen.

La masse de travail vous semble énorme et floue ?

- Rassemblez tout le matériel nécessaire pour travailler chaque examen.
- Listez clairement la matière que vous devez travailler.
- Planifiez vos révisions (quel jour ? quelle matière ? combien de temps ?).

Vous verrez qu'en y réfléchissant bien certaines matières demandent moins de travail, et qu'il y a pas mal de temps avant et entre les examens.

Prenez des **pauses régulières et de qualité** durant vos révisions.

- Pratiquez une activité physique (les hormones libérées diminuent le stress et aident à mieux dormir).
- Faites quelque chose qui vous fait vraiment plaisir (comme, par exemple, pas TikTok).

Visualisation

Une part du stress vient de l'inconnu. Pour limiter la part d'inconnu d'un examen, essayez de **visualiser** ...

- **l'environnement** : disposition de la salle, position des profs, matériel à disposition, ...
- **le déroulement** : j'entre ; je dépose mes affaires dans un coin de la salle ; je lis les consignes ; je tire un sujet ; si je ne sais pas répondre, je ... ; si on me pose une question, je réfléchis, puis je ... ; ...

N'hésitez pas à demander des précisions à vos profs pour vous aider à visualiser.

Alimentation

Construction

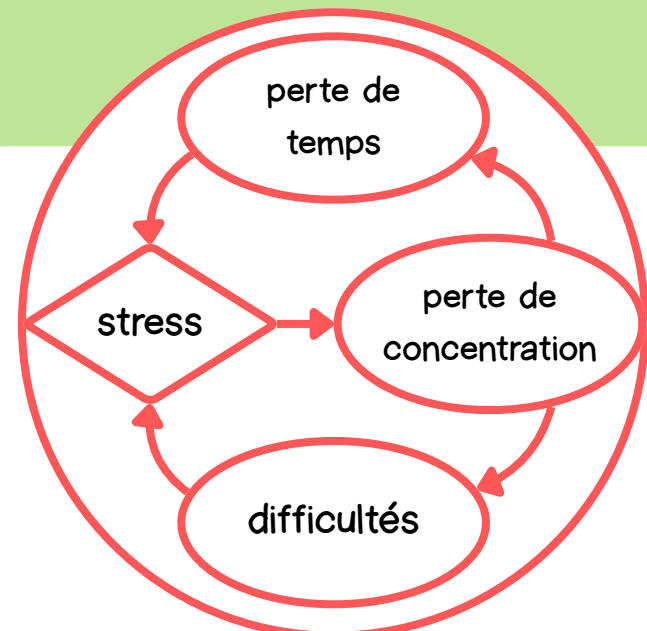
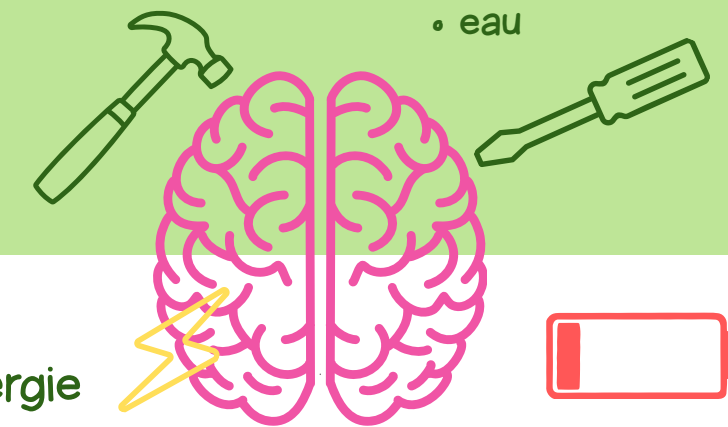
Pour se construire, le cerveau a besoin de **protéines** et de **bonnes graisses** (omega-3) :

- oeufs
- poulet
- poisson
- lentilles
- haricots
- poids chiches
- amandes
- noisettes

Entretien

Les **vitamines** et les **anti-oxydants** améliorent les connexions dans le cerveau et réduisent le stress et les inflammations :

- fruits et légumes
- huiles pressées à froid
- oeufs, poisson, foie
- soleil (vitamine D)
- eau



Boucle du stress

Que ce soit chez soi ou durant l'examen, le stress fonctionne généralement comme un **cercle vicieux** : les difficultés ou le manque de temps entraînent du stress, qui diminue la concentration et entraîne plus de difficultés ou de perte de temps.

La plupart des techniques de gestion du stress cherchent à briser cette boucle.

Check-list ✓

Ne pas avoir son matériel lors d'un examen peut créer un fort pic de stress. À l'inverse, **préparer son sac le soir avant** permet de se détendre.

- Stylos, crayons
- Tipp-ex, gomme
- Stabilo, crayons de couleur
- Matériel spécifique à l'examen (relire la brochure)
- Boisson, snack
- Boules quies
- Vêtements préparés
- Horaire de l'examen et des transports vérifiés

Énergie

Pour fonctionner, le cerveau a besoin d'une **source d'énergie régulière** . Les aliments riches en fibre se décomposent plus lentement et fournissent un apport en sucre régulier pendant une longue période :

- ✓ céréales complètes
- ✓ patates
- ✓ fruits secs
- ✓ dattes

⚠ Le sucre transformé rentre très vite dans l'organisme. On se sent alors réveillé pendant ~1h, puis le corps combat l'excès de sucre ce qui entraîne une forte fatigue. Évitez :

- ✗ Boissons sucrées
- ✗ Snacks sucrés
- ✗ Aliments trop gras

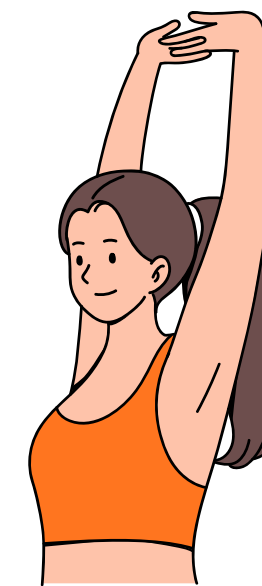
Étirements

Les étirements produisent différentes molécules qui aident à combattre le stress. Durant un examen, on peut facilement s'étirer :

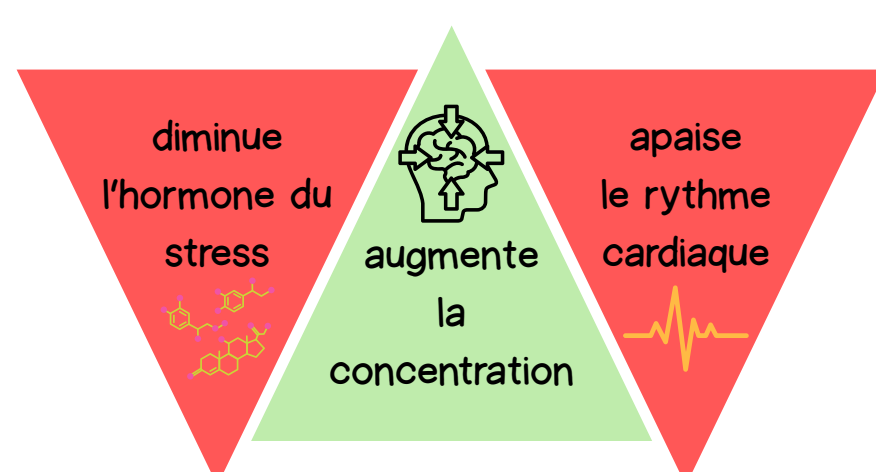
- la nuque (pencher la tête vers l'avant et rouler lentement vers la gauche, puis vers la droite)
- les épaules (mettre les mains sur les cuisses et faire tourner doucement les épaules)
- les bras, les poignets et les doigts (tendre un bras vers l'avant et tirer les doigts vers l'arrière avec l'autre main)

Pendant ces exercices, pensez à **respirer calmement** . Vous pouvez également fermer les yeux et vous **concentrer sur les sensations ressenties** pour mieux casser la boucle du stress.

On trouve de nombreux autres étirements sur internet. Testez-les et trouvez ceux qui vous font du bien (et que vous pouvez pratiquer pendant un examen).



Respiration profonde



Méthode 4-4-4

1. Inspirez pendant 4 secondes.
 2. Retenez votre respiration pendant 4 secondes.
 3. Expirez pendant 4 secondes.
- Répétez ce cycle 3 à 5 fois.

Quand vous comptez, vous obligez votre cerveau à se concentrer sur les nombres, ce qui aide à briser la boucle du stress.

Pensées agréables

Pour casser la boucle du stress, on peut se concentrer sur des **pensées agréables** . Une astuce pour y parvenir est de prendre avec soi un **petit objet plein de signification** ou de souvenirs : un bijou, un jouet, ...

Si le stress monte, prenez le temps de regarder et de toucher cet objet en pensant à ce qu'il représente.



Les **odeurs** peuvent également aider à se calmer et à orienter ses pensées sur des souvenirs agréables. On peut, par exemple, mettre un peu de parfum ou d'huile essentielle sur un poignet.

Quelques conseils

- **Arrivez en avance** . Commencer un examen stressée à cause d'un train en retard n'est jamais bon. À l'inverse, discuter avec des amis peut grandement aider.
- En arrivant dans la salle, **préparez calmement vos affaires** .
- Lisez attentivement toutes les consignes avant de faire un exercice, et **relisez-les** quand vous l'avez terminé pour vous assurer que vous n'avez rien oublié.
- Commencez par ce que vous savez faire.
- Faites des **pauses** . 4h c'est long. Vous pouvez vous permettre de faire plusieurs pauses de 5 minutes (respirations, étirements, ...).
- À la fin de vos pauses, attaquez l'examen comme si c'était le boss de fin d'un jeu.
- Les sorties aux toilettes peuvent être longues. **Hydratez-vous régulièrement, mais pas trop** .

Besoin d'aide ?

Trouvez toutes les ressources du GyRe ici.



Pendant l'examen