

## Réduire l'anxiété reliée aux examens

Être bien préparé(e) pour l'examen est la meilleure façon de réduire l'anxiété reliée aux examens.

### **Quoi faire et ne pas faire pour gérer l'anxiété reliée aux examens**

#### À ne pas faire :

- Ne pense pas à toi ou à l'examen de façon négative.
- Ne reste pas éveillé(e) tard pour étudier la veille de l'examen. Tu as besoin de dormir. Commence à étudier une semaine à l'avance si possible.
- Ne passe pas de temps avec tes camarades de classe qui te stressent le jour de l'examen.
- Ne prends pas les derniers moments avant l'examen pour faire un bourrage de crâne de dernière minute. Ce que tu apprendras ainsi n'en vaut pas la peine. Essaie de te détendre et de prendre ce moment pour te distraire.

#### À faire :

- Rappelle-toi que l'examen est seulement un examen.
- Récompense-toi après l'examen avec une gâterie, une sortie ou une autre récompense.
- Fais quelque chose de relaxant la dernière heure avant l'examen.
- Dis-toi que tu vas faire de ton mieux à l'examen et que ce sera suffisant!

### **Conseils de préparation pour l'examen**

- Gère ton temps. Assure-toi d'avoir assez de temps pour étudier pour que tu sois bien préparé(e) pour l'examen. Espace ton étude sur quelques jours ou semaines, et révise continuellement la matière vue en classe, n'attends pas la veille de l'examen pour essayer de tout apprendre.
- Va aux sessions de récupération et de révision. Porte attention aux indices que le professeur pourrait te donner à propos de l'examen. Prends des notes et pose des questions sur ce que tu n'es pas certain(e) d'avoir compris.
- Demande au professeur de spécifier ce sur quoi l'accent sera mis dans l'examen.
- Mets les idées, informations et formules importantes sur une feuille qui peut rapidement être révisée plusieurs fois, cela facilite la mémorisation des concepts-clés qui seront à l'examen.
- Mange avant l'examen, avoir de la nourriture dans ton estomac te donnera de l'énergie et t'aidera à te concentrer, mais évite la nourriture lourde qui pourrait t'endormir.
- Faire de l'activité physique durant quelques jours avant l'examen aidera à diminuer le stress.
- Assure-toi d'avoir une bonne nuit de sommeil avant l'examen.
- Va aux toilettes avant d'entrer dans la classe d'examen, tu ne voudrais pas perdre du temps à t'inquiéter de tes besoins physiologiques durant l'examen.
- Arrive préparé(e). Présente-toi en classe en avance, tu ne veux pas avoir à t'inquiéter d'être en retard. Le professeur pourrait aussi donner des indices ou des informations sur l'examen.

## **Conseils pour l'examen**

- Reste détendu(e) et confiant(e). Si tu commences à devenir nerveux/nerveuse, prends quelques respirations profondes lentement pour te relaxer ou utilise tes moyens pour t'apaiser, puis remets-toi à la tâche. Ne parle pas aux autres étudiants avant un examen, l'anxiété est contagieuse. Plutôt, rappelle-toi que tu es bien préparé(e) et que tu feras de ton mieux.
- Lis les consignes lentement et avec attention. Si tu ne comprends pas les consignes de l'examen, demande au professeur de te les expliquer.
- Fais un survol de l'examen avant de répondre quoi que ce soit. Cela te fait réfléchir à la matière. Porte attention à la valeur en points de chaque question, cela te donnera des idées sur comment répartir ton temps. Pendant que tu lis les questions, écris des notes courtes qui indiquent des idées que tu pourras utiliser plus tard dans tes réponses.
- Déverse tes idées. En te basant sur ce que tu as vu en faisant ton survol, note tout ce que tu peux penser que tu pourrais oublier. Écris les informations importantes (formules, faits, définitions, mots-clés) dans la marge en premier pour ne pas avoir à craindre de les oublier. Note les trucs que tu as utilisés dans ton étude qui pourrait t'aider à t'en rappeler.
- Calcule rapidement combien de temps tu devrais dédier à chaque section selon leur valeur en points (tu ne veux pas passer 30 minutes sur une question qui ne compte que pour 5%).
- Fais les questions les plus simples en premier pour bâtir ta confiance pour les questions plus difficiles.
- Ne te préoccupe pas de la vitesse à laquelle les autres terminent leur examen; concentre-toi sur ton propre examen.
- Focuse sur la question à laquelle tu essaies de répondre; ne laisse pas ton esprit vagabonder.
- Si tu ne sais pas une réponse, passe-la pour le moment (reviens-y plus tard si tu as le temps), et rappelle-toi que tu ne dois pas toujours réussir toutes les questions pour bien réussir l'examen.

**Bon succès!**