



5 trucs et astuces pour gérer le stress des examens

La période d'examen au secondaire peut être stressante pour plusieurs étudiants. Voici quelques trucs et astuces qui te permettront de diminuer ton niveau de stress et d'augmenter ta productivité afin de bien réussir tes examens.

#1. Sois positif et n'oublie pas de respirer

Il est facile de devenir découragé et dépassé lors de la préparation aux examens. Les pensées négatives quant à ta réussite telles que « Je vais échouer » ou « Je ne suis pas capable de retenir la matière » ne sont pas utiles et peuvent augmenter ton niveau de stress. Si tu remarques que tu as des pensées négatives, arrête ce que tu fais et prends quelques [grandes respirations](#). Inspire par le nez et expire par la bouche lentement. Suite à ces respirations, fais de la projection positive (anticipe le meilleur). Essaie de [remplacer les pensées négatives](#) avec des pensées plus optimistes telles que « Je vais faire de mon mieux » ou « Je suis capable ». Si tu as investi efforts et temps, tu n'as aucune raison de ressentir du stress. Prends de grandes respirations si jamais tu sens l'angoisse monter. Dis-toi que le temps d'étude investi n'est jamais perdu. Aies confiance en tes habiletés et en toi-même!

Il existe différentes [activités de relaxation](#) qui pourront t'aider à gérer le stress : [relaxation musculaire](#), respiration guidée, méditation, visualisation, etc.



#2 - Organise-toi

Étudier pour ses examens prend de la préparation, de l'[organisation](#) et de la [concentration](#). Ne planifie pas de revoir le contenu de ton examen à la dernière minute. Prends-toi d'avance avec les [astuces](#) suivantes :

- Cible tes priorités et accorde plus de temps aux matières pour lesquelles tu as plus de difficulté et moins aux matières qui sont plus faciles pour toi.
- Fais-toi une [routine de travail](#) et un horaire d'étude, ça te permettra de mieux organiser ton temps.
- Étudie tous les jours pendant de petites périodes (environ 30 minutes à la fois) et accorde-toi des pauses entre chaque période.
- Diversifie tes façons de faire pour retenir ce qui est à l'étude : lis, fais des fiches de résumé en couleurs, résume la matière dans tes mots, explique-le de vive voix, etc.
- Installe-toi dans un endroit calme, loin des sources de distraction. Laisse le téléphone mobile dans une autre pièce et ferme la porte pour avoir un peu de tranquillité.



#3 - Alimentation saine et activité physique

Un déjeuner santé, des repas équilibrés et des collations nutritives sont des éléments essentiels pour bien performer lors de la période d'examen. En fait, bien s'[alimenter](#) aide à la concentration et à la gestion du stress. Il est important de manger le moins de malbouffe possible et d'éviter une consommation excessive de caféine, comme les boissons énergisantes. Les substances telles que l'alcool et les drogues sont fortement découragées. Aussi, assure-toi de bouger tous les jours! Faire de l'activité physique apporte plusieurs [bénéfices](#) à la réussite académique. En fait, 30 minutes d'exercice par jour, c'est excellent pour garder son cerveau apte à se concentrer et diminuer la tension et le stress accumulés.



#4 - Sommeil



Pour un étudiant au secondaire, un minimum de 8 heures de [sommeil](#) par nuit est nécessaire. Assure-toi de bien te reposer. Couche-toi à une heure raisonnable puisque le manque de sommeil affecte la fonctionnalité de ton corps, plus spécifiquement ta concentration et ton niveau d'énergie. Tu peux aussi te créer une [routine de sommeil](#) avant de te mettre au lit. Par exemple, éviter d'utiliser des appareils électroniques une heure avant de se coucher, prendre une douche chaude, lire un livre, écouter de la musique douce, etc.



#5 - Pratique l'autosoin et des activités de bien-être

Alors que la préparation à la période d'examen te demandera d'étudier assez fréquemment, tu dois aussi prendre des pauses de bien-être afin de pratiquer [l'autosoin](#). Il s'agit de prendre des habitudes et de pratiquer des activités qui te rendront heureux et qui diminueront ton niveau de [stress](#). Tes niveaux d'énergie (émotionnelle, physique, relationnelle, etc.) sont comme une pile. Tout au long de la journée et surtout en étudiant pour un examen, le niveau de « charge » de ta pile diminue. [L'autosoin](#) te permet de refaire le plein d'énergie afin de ne pas t'épuiser.

Certaines activités d'autosoin incluent l'art, les jeux de concentration, les activités sportives, passer du temps en famille et avec des amis, etc.

