

Stressé pour ton examen?

Le stress face aux examens peut être causé par différents facteurs tels les suivants :

Le manque de préparation

Te préparer adéquatement t'aidera à te sentir prêt et confiant pour tes examens. Pour y arriver, tu dois avoir une bonne méthode de travail. Prévois assez de temps pour pouvoir étudier. Étudie de façon à comprendre la matière, mais ne l'apprends pas seulement par cœur. Pense à étudier dans un endroit calme où tu peux te concentrer. Consulte la boîte à outils de l'aide pédagogique à l'apprentissage pour quelques stratégies d'études :

<http://www.cegepjonquiere.ca/aide-pedagogique-a-l-apprentissage#outils>

L'étude exagérée la veille de l'examen (bourrage de crâne)

Ce n'est généralement pas une bonne idée d'étudier la nuit précédant l'examen. Lorsque tu étudies la veille d'un examen, tu fais appel à ta mémoire à court terme. L'information apprise risque donc de disparaître avant ton examen. Il est préférable de commencer à étudier dès que ton professeur annonce la date de l'examen et la matière à réviser. Tu pourrais donc prévoir et noter tes périodes d'étude. Tu te présenteras ainsi à ton examen avec plus de confiance. Cela te permettra également de bien assimiler la matière et d'en avoir une meilleure compréhension.

Une condition physique inadéquate

Les conditions physique et intellectuelle sont directement reliées. Une condition physique satisfaisante permet une plus grande aisance psychologique. Il est essentiel d'avoir une hygiène de vie adéquate pour s'assurer une bonne condition physique (habitudes alimentaires, sommeil, sport) et ainsi être plus disposé sur le plan intellectuel.

Les pensées angoissantes et les distorsions cognitives

Il est important de se fixer des objectifs réalisables dans le but d'être satisfait de ses résultats scolaires. Abstiens-toi de vouloir atteindre la perfection et fais de ton mieux. Si tu te mets de la pression dans le but de réussir tes examens à la perfection, il faut que tu saches que c'est tout simplement impossible. Rappelle-

toi que tout le monde fait des erreurs, que c'est normal et que tu es là pour apprendre.

Pour éviter les pensées angoissantes et irréalistes à la veille ou au moment de l'examen, tu peux utiliser les outils suggérés dans la section abordant l'anxiété.

N'oublie pas que ta manière de voir la vie et d'interpréter les événements déterminera ta façon de te comporter dans une telle situation.

Le jour de l'examen

Voici quelques astuces pour réussir le mieux possible :

Avant de commencer ton examen, parcours-en les pages pour t'assurer que toutes les questions y sont. Cela t'aidera aussi à évaluer le temps dont tu auras besoin.

Lis toutes les instructions. Commence par répondre aux questions dont tu connais bien la réponse pour récolter le maximum de points.

Prends le temps qu'il faut. Reste jusqu'à la fin de la période allouée, au cas où une réponse oubliée te reviendrait. Révise tes réponses.