

Gérer son stress

Grâce au stress, vos idées seront plus claires et votre rythme à l'examen sera plus élevé que lors d'une simple évaluation en classe ou chez vous. N'ayez donc plus peur du stress, il est votre allié. Toutefois, il ne faut pas qu'il vous fasse perdre vos moyens :

- **La veille... se rassurer et se détendre...**

1. Leitmotiv : «Faites baisser la pression... Détendez-vous... Prenez soin de vous...»
2. Prenez soin de votre corps mais sans en faire trop.
3. Sauvegardez votre motivation, fuyez les amis ou la famille qui vous démotivent, qui vous « mettent la pression »
4. Faites baisser la peur liée à l'organisation. Préparez votre trajet, vos affaires, votre sandwich....la veille.
5. Pensez à emporter de l'eau, des fruits secs, du chocolat.....

- **Le jour de l'examen...**

1. Apprenez à déjouer les manifestations gênantes du stress...
2. Respirez profondément, fermez les yeux, détendez votre dos et vos épaules. Oubliez tout ce qui vous entoure et concentrez-vous sur votre respiration.
3. Pensez à un souvenir heureux, retrouvez les sons, les émotions, les sensations.
4. Prenez votre doudou, une photo, un objet fétiche
5. Reprenez la main, gardez le contrôle, concentrez-vous sur l'examen en respirant profondément.

