



**Comment gérer le stress avant,
pendant et après les épreuves ?**



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



STRESS

Le stress, s'il est trop important, peut vous donner l'idée brillante de changer certaines bonnes réponses en mauvaises réponses ! Et il a la faculté de vous faire oublier des choses que vous connaissiez parfaitement la veille !

Mais, en dehors de ces moments de panique ou d'angoisse, le stress est plutôt un allié qu'un ennemi. Il permet au corps de travailler plus sans ressentir la fatigue et au cerveau de réfléchir vite et mieux au moment de l'examen.

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.

Par contre, le café, les cigarettes, les médicaments que vous pourriez absorber pendant cette période risquent d'avoir des répercussions sur votre mémoire et sur votre sommeil.

Plan de la fiche...

- . La veille... se rassurer et se détendre...
 - . Leitmotiv : "Faites baisser la pression... Détendez-vous... Prenez soin de vous..."
 - . Prenez soin de votre corps...
 - . Sauvegardez votre motivation...
 - . Faites baisser la pression liée à l'organisation...
- . Le jour de l'examen...
 - . Apprenez à déjouer les manifestations gênantes du stress...
 - . Respirez profondément...
 - . Penser à un souvenir heureux...
 - . Prendre son doudou avec soi...
 - . Reprendre la main...
 - . Raisonner, c'est votre métier...
 - . Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes de l'examen...
 1. les questions à développement (type commentaire de texte, dissertaion...),
 2. les questions à choix multiples (type concours),
 3. les multiples questions à développement (type maths),
 4. les oraux (type oral de français)...

Après l'examen...



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?

La veille... se rassurer et se détendre...

Leitmotiv :

"Faites baisser la pression... Détendez-vous... Prenez soin de vous..."



STRESS

. Prenez soin de votre corps...



- . Ne prévoyez pas trop d'activités sportives ou culturelles, au risque de vous fatiguer.
- . Briefez votre famille si vous souhaitez qu'on ne vous parle pas des épreuves,
- . Ne changez pas vos habitudes : ne vous mettez pas au lit plus tôt, ne mangez pas plus ou moins, etc.

. Sauvegardez votre motivation...



- . Évitez comme la peste les personnes qui vous démotivent et recherchez celles qui vous motivent.
- . Si vous voulez travailler pour vous rassurer faites-le, mais à petites doses et sans stress (petite lecture tranquille).

. Faites baisser la pression liée à l'organisation...



- . Préparez votre trajet, et évaluez la distance qui vous sépare de votre domicile au lieu d'examen, moyens de transport ...
- . Déroulez sereinement et mentalement comment cela va se passer pour vous rassurer...
- . Préparez vos affaires : votre carte d'identité, convocation, montre, stylos, règle, calculatrice, crayon à papier, surligneurs, gomme et du matériel de dessin (équerre, compas...)
- . Prévoyez deux réveils (mais pas 10 !) pour être sûr de vous lever à temps.
- . Pensez à prendre quelque chose pour caler un petit creux : des fruits secs, du sucre et de l'eau.

Le stress est mon allié.





FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



STRESS

Le jours de l'examen...

Apprenez à déjouer les manifestations gênantes du stress...

Il n'y a pas de mauvaises méthodes pour se détendre : certaines se prêtent tout simplement mieux à certains moments ou en certains lieux.

Voici quelques idées pour diminuer votre anxiété lors de l'examen...

. Respirez profondément...

- . Apprenez à respirer pour vous relaxer (20 à 30 secondes) :
 - . respiration lente en gonflant le ventre quand vous inspirez
 - . et en rentrant le ventre en expirant,
 - . le tout en décontractant les épaules et la nuque.
 - . Fermez les yeux et oubliez tout ce qui vous entoure pour vous concentrer sur votre respiration. Cela suffit à vous relaxer et redoubler d'attention pour reprendre votre travail.
- . Faites ce petit exercice de temps à autre chez vous, pour être prêt au moment de l'examen...

. Penser à un souvenir heureux...

- . Prendre quelques minutes pendant un examen pour vous rappeler un moment où vous vous sentiez particulièrement bien et détendu, un moment agréable...
 - . **Méthode** - Retrouver les images et les sensations d'un souvenir agréable :
 - . Respirez profondément, relâchez les épaules, dénouez votre coup,
 - . Revoyez l'endroit où vous étiez, (fermez les yeux si vous en avez besoin)
 - . Pensez aux éléments sonores associés à ce moment,
 - . retrouvez les sensations et les émotions qui vous traversaient à ce moment là.
 - . Prenez dès maintenant le temps de faire cet exercice.

. Prendre son doudou avec soi...

- . Cela peut-être n'importe quoi : amulette, gris-gris, porte bonheur, photo, des clefs, un crayon fétiche... Que l'on y croit ou non n'a pas d'importance... Ils ont pour fonction de vous rassurer et de vous détendre alors n'hésitez pas à l'emporter si vous en avez un.

. Reprendre la main...

Lorsque vous êtes stressé, votre esprit est traversé de **pensées négatives** (je n'y arriverai pas!), vos pensées sont troubles et se bloquent. Votre attention n'est alors plus dirigée vers le sujet de l'examen, ... Lorsque cela vous arrive, il faut essayer de reprendre la main et vous concentrer à nouveau sur l'examen :

- . Respirez profondément pendant 20 à 30 secondes ou appliquez une des méthodes ci-dessus.
- . Revenez maintenant au sujet de l'examen... Il faut maintenant mobiliser ce que vous savez du sujet traité en allant toujours du général au particulier... D'abord de quelle matière s'agit-il ? Ensuite de quel cours s'agit-il ? Quels exercices, notions ou chapitres semblent concernés ? Y a-t-il d'autres notions abordées dans la question ? Lesquels...
 - . Cette façon de procéder vous permet de reprendre contact, de vous mobiliser et de diriger votre attention vers l'examen, la matière, le sujet, la question... En procédant de la sorte vous diminuerez votre anxiété et renouerez le lien avec ce que vous connaissez déjà...

. Raisonner, c'est votre métier...

- . De nombreuses personnes paniquent dès qu'une question ne leur paraît pas évidente au premier coup d'oeil (C'est trop dur !)... Dès lors leur esprit est embrouillé d'idées parasites et ne sont plus concentrées sur le sujet de l'examen...
 - . Il est tout à fait normal de ne pas savoir répondre tout de suite à toutes les questions... Raisonner, réfléchir, analyser, c'est aussi votre métier d'apprenant. Il existe de nombreuses manières de résoudre un problème mais la première étape consiste d'abord et avant tout à analyser la question, à filtrer les informations essentielles pour ensuite les mettre en relation avec ce que l'on connaît déjà...



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes d'examen...

~~STRESS~~

Selon la forme de l'examen, il faut adopter la stratégie qui convient. Comment va se présenter votre examen et quel plan allez-vous mettre en œuvre pour répondre le plus efficacement possible ? Ces questions sont primordiales et vous devez être capable avant l'examen...

Ce n'est pas au moment de l'examen qu'il faut improviser sur ces questions... Il faut un plan d'actions, le mémoriser et s'y tenir... Il aura pour fonction de favoriser votre concentration et de diminuer votre anxiété..

Néanmoins, voici quelques astuces pour limiter votre anxiété et travailler efficacement... Nous avons envisager 4 formes d'examen :

1. les questions à développement (type commentaire de texte, dissertaion...),
2. les questions à choix multiples (type concours),
3. les multiples questions à développement (type maths),
4. les oraux (type oral de français)...

N'hésitez pas à demander conseil ou à fureter sur le net pour choisir la méthode qui vous convient le mieux...



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes d'examen...

~~STRESS~~



1. Pour les questions à développement...

- . Lisez attentivement la question et soulignez les mots-clés. Prenez le temps de l'analyser, de hiérarchiser les informations, de les réorganiser à votre manière pour bien la comprendre. Que vous demande t-on de faire au juste ? Prenez le temps de comprendre, de vous redire la question avec vos mots ou d'en dessiner les contours ? La question doit être parfaitement disponible dans votre tête sans faire des aller-retour incessant entre votre mentale et la question proprement dite.
- . Inscrivez sur une feuille brouillon ce qui vous vient à l'esprit lors de la première lecture : mots clefs, bouts de phrase, schéma, dessin...
- . Faites un plan de vos idées et organisez-les logiquement avant d'écrire la réponse, cela augmentera votre concentration... N'hésitez pas à modifier ce premier plan si d'autres idées vous viennent à l'esprit...
- . Ne rédigez que lorsque vous avez bien en tête la structure de votre réponse.



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes d'examen...

~~STRESS~~



2. Pour les questions à choix multiples...

- . Les questions à choix multiples font appel à votre mémoire associative... alors méfiez-vous des mauvaises pistes ou hypothèses... Afin d'être moins influencé par une série de fausses hypothèses, récitez-vous la réponse avant de regarder les choix...
- . Ne prédisiez pas l'avenir... Une série de 5 réponses "B" à la suite peut tout à fait se produire...
- . Si vous hésitez entre plusieurs réponse, tentez de trouver les éléments qui prouvent la fausseté de chacun d'eux. Il est plus éclairant de trouver quelle réponse semble la plus fausse que d'imaginer ce qui est vraisemblable...
- . Répondez aux questions simples en premier lieu pour augmenter votre confiance et diminuer votre anxiété. Si vous rencontrez des questions difficiles passez-les... Vous y revenez plus tard... Vous pouvez également noter leur niveau de difficulté dans la marge (ex : faisable, difficile, trop dur), afin de revenir en priorité sur celles qui vous semblent "faisables", puis "difficiles"...



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes d'examen...

~~STRESS~~



3. Pour les questions à multiples développements

Ayez une méthode à vous pour vous rassurer et faire baisser votre anxiété... En voici une, libre à vous de l'utiliser ou non... L'essentiel est que vous ayez la vôtre...

- . Premièrement, avant de lire le sujet, notez sur une feuille ce que vous avez peur de ne pas retenir pour faire baisser votre stress : formules, citations....
- . Lisez attentivement toutes les questions de l'examen et annotez-les dans la marge... (ne prenez pas plus de 10 à 15 minutes pour cette étape)
- . Pour chaque question, balayez mentalement les manières d'y répondre, les difficultés et les embryons de réponses...
- . Dans la marge au regard de chaque question et au crayon mine,
 - . pour les questions faciles : donnez un début de réponse en abrégé, les mots clés... les formules à appliquer... quelques éléments de réponse... Ne vous attardez pas trop et passez à la question suivante...
 - . pour les questions plus difficiles : en abrégé, donnez les pistes de réflexion, les idées, les formules probables..., Ne vous attardez pas, afin de ne pas augmenter votre stress, et passez à la question suivante...
- . Maintenant que vous avez lu et annoté brièvement toutes les questions... Prenez encore cinq minutes pas plus, pour revoir les questions plus difficiles pour trouver d'autres éléments de réponse, d'autres idées ou pistes.
- . Relevez la tête, respirez profondément... et analysez sereinement la situation... Pensez à vous détendre pour faire baisser votre niveau de stress...
- . Rédigez les réponses définitives des questions faciles à l'aide de vos mots clés et de vos quelques éléments de réponse.
- . Avant d'aborder les questions plus difficiles, analysez la situation et détendez-vous.. puis imaginez un petit plan d'actions (comment allez-vous vous y prendre ?). Lorsque vous vous détendez, votre tension est plus basse... et il est alors possible que la mémoire vous revienne, et que vous imaginiez mieux la façon d'aborder les questions plus difficiles.
- . Si une question vous semble encore trop difficile, réfléchissez-y cinq minutes, notez vos idées et passez à la suivante... N'oubliez pas qu'il existe différentes façons d'aborder un problème...



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Les bons plans : 4 stratégies pour 4 formes d'examen...

~~STRESS~~ 4. Les oraux



Si vous avez un doute sur le sujet lorsque celui-ci tombe, n'hésitez pas à demander une précision ou une autre formulation ! Pendant l'examen, il sera trop tard...

12 petites règles pour réussir son oral ... (vous pouvez en supprimer ou en ajouter à votre convenance...) :

1. En premier lieu : connaître sa matière.
2. Préparez soigneusement son intervention. Écrire son discours peut permettre d'être rapidement à l'aise, mais attention à ne pas "lire" de bout en bout. Mieux vaut jeter sur le papier quelques grandes idées, à partir desquelles on improvise ensuite.
3. Répétez la scène (comme un comédien) en variant le ton en modulant sa voix, en changeant de rythme... en testant différentes postures... Ayez un discours imagé, utilisez des métaphores, des analogies, des comparaisons pour expliquer des éléments complexes ou subtils...
4. Entraînez-vous mentalement, cela permet d'anticiper ce qui va se passer :
 - . S'imaginer les conditions et le déroulement de l'examen : personnes, lieux, atmosphère...
 - . Prévoir nos réactions et notre comportement en cas de stress, notre attitude, ...
5. Posez votre voix et articulez : parler plus lentement et un peu plus fort que d'habitude, prenez le soin de bien articuler pour retenir l'attention du jury.
6. Faites vivre votre exposé : ne récitez pas votre cours, quand vous passez d'une idée à l'autre prévoyez des petites phrases du genre "En premier lieu je..." ou "Je développerai maintenant l'idée..." pour aider votre auditoire à se repérer
7. Alternez les explications et les exemples concrets pour capter l'attention et varier les niveaux de votre discours.
8. Soyez attentif aux questions et remarques de vos examinateurs, qui vous guideront lors de votre exposé. Si besoin notez-les. Vous pouvez également la reformuler pour être sûr de bien comprendre : "Si j'ai bien compris votre question..." ou "Pourriez-vous reformuler votre question ?"...
9. Créez des ruptures dans le discours : le silence permet de marquer les idées importantes, les questions, et de s'assurer que le public suit le raisonnement.
10. Regardez votre auditoire pour bien marquer votre présence : cela permet également de noter les réactions du jury.
11. Donnez d'emblée les idées principales : il ne faut pas attendre la fin de l'intervention pour délivrer le message car, entre-temps, le jury aura pu "décrocher".
12. Soyez poli : avant de partir et quelle que soit la qualité de votre prestation, dites simplement "Au revoir et merci.". Ne réclamez pas votre note, et sortez normalement.



Le stress est mon allié.



FOAD-SPIRIT



Comment gérer le stress : avant, pendant et après les épreuves ?



Après l'examen...

Prendre le recul nécessaire pour analyser ce qui s'est passé, vous permettra d'améliorer vos performances futures...

~~STRESS~~

- . Qu'est-ce qui m'a paru facile ? Difficile ? Pourquoi ?
- . Les questions étaient-elles de la pure mémorisation, de l'application ou plutôt liées à de la compréhension ?
- . Ai-je bien abordé l'examen ? Plan d'action ? Organisation ? Comment pourrai-je m'améliorer ?
- . Certaines questions m'ont-elles surprises ? Comment expliquez-vous cela ?
- . Quel était mon niveau de stress ? Pourquoi ?
- . Quelles sont les choses dont je suis particulièrement fier !
- . Qu'est-ce qui a bien fonctionné que je pourrai réutiliser ?
- . Que dois-je éviter de faire la prochaine fois ?



Le stress est mon allié.