

GÉRER SON STRESS AVANT UN EXAMEN

Et si le fait de passer un examen n'était plus source de stress ?

Ne stressiez plus pour un examen à passer. Vous comprendrez ce qu'est le stress et apprendrez à l'apprivoiser, le maîtriser et le moment que vous redoutez sera une véritable partie de plaisir.

COMMENT GÉRER LE STRESS AVANT UN EXAMEN ?

Passer un examen engendre du stress ; peur de ne pas être à la hauteur, tout oublier le jour « j », être « tétanisé » face à un jury. Comprendre pourquoi ce stress existe c'est apprendre à le gérer, et gérer son stress avant un examen est la clé de la réussite : Confiance en soi, organisation et hygiène de vie éviteront cet état négatif.

POURQUOI EST-ON STRESSÉ AVANT UN EXAMEN ?

L'examen symbolise la demande de reconnaissance sociale ; sa réussite contribue au regard positif que les autres portent sur l'étudiant mais aussi le regard qu'il a sur lui-même. L'obligation de prouver ses capacités, vis-à-vis de la société, et de son entourage proche lui inflige une énorme responsabilité. Dans l'esprit de l'étudiant, réussir devient « vital » ! Un échec serait une véritable chute d'estime de soi. L'enjeu est si important qu'il provoque cette angoisse d'échouer et « c'est le stress ! ». Celui-ci provient donc d'une perception très personnelle de l'importance de la situation, et de la représentation de ses capacités à y faire face. Ne pas se sentir à la hauteur, craindre de ne pas tout retenir, de ne pas savoir s'organiser... Mais, « bonne nouvelle » le stress est une réaction normale de l'organisme pour s'adapter à l'événement. Comprendre cela, c'est pouvoir le maîtriser.

LE MEILLEUR ALLIÉ ANTI-STRESS : VOTRE QUOTIDIEN

Éviter le stress avant les examens ne va pas sans une bonne hygiène de vie chaque jour, trouver un équilibre entre le corps et l'esprit pour être en forme physiquement et mentalement, et planifier ses journées.

COMMENT AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN ?

Ce qu'il faut éviter : Les excès, L'alcool, Le café, Le tabac, L'inactivité, La télévision et les écrans pendant des heures

Ce qu'il faut faire : Prenez soin de vous

Avoir une alimentation équilibrée : légumes, viande, poisson, céréales, fruits

Un petit déjeuner copieux, un repas normal à midi, une collation dans l'après-midi et un repas léger le soir.

Boire 1,5 l d'eau par jour

Sortir en nature pour courir, marcher ou toute autre activité physique

Pratiquer la relaxation ou la méditation et respirer

Se faire plaisir : écouter de la musique, discuter et rire avec des amis, ou regarder un bon film. Il est important de développer des émotions positives chaque jour pour faire tomber la pression des examens

Organiser son temps de travail, planifier sa journée

Bien dormir : idéalement 9 h de sommeil

SOYEZ SEREIN GRÂCE À VOTRE MÉMOIRE

Le stress est l'ennemi de la mémoire et de la concentration. Si l'étudiant n'est pas serein face à sa capacité de mémorisation, il pourra perdre ses moyens le jour de l'examen.

Ne pas essayer de contrôler ce que l'on ne peut contrôler

Avoir confiance en soi c'est connaître ses propres possibilités, le stress provient du fait qu'il y a des éléments que l'on ne peut contrôler, alors cela ne sert à rien d'essayer

Seul le contrôle sur soi est possible

Travaillez vos leçons avec une méthode de révision efficace.

Utiliser son énergie en se recentrant sur soi afin d'acquérir une plus grande confiance en sa mémoire. Il existe des techniques de relaxation permettant de gérer ses émotions négatives et de se focaliser sur ses propres aptitudes

Le Yoga

La sophrologie : permet d'évacuer les tensions par la relaxation dynamique corporelle, et d'apprendre la respiration ventrale (respiration de contrôle sur soi et de détente)

La méditation

Positiver chaque jour : avoir des attitudes mentales positives

Remplacer ses exigences en préférences : "ce serait mieux si je réussis" plutôt que "si je rate, c'est la catastrophe".

Déramatiser l'événement, ne pas faire de votre examen à passer un enjeu vital, se dire : « je vais faire de mon mieux, je suis confiant »

Pratiquer la visualisation positive : imaginez-vous en train de passer votre examen dans les meilleures conditions

Organiser sa journée, alternant révisions et pauses récréatives de manière équilibrée

Réviser dans un environnement calme

Le cerveau est la partie la plus importante du corps. L'exercer et le stimuler, c'est le meilleur moyen d'améliorer sa mémoire

COMMENT AVOIR UNE MÉMOIRE INFALLIBLE LE JOUR DE L'EXAMEN ?

Je préconise dans ma méthode un apprentissage en s'amusant, cela engendre de la motivation. Utiliser des outils de mémorisation comme le Mind Mapping, qui permettent de comprendre mieux donc de retenir mieux, réviser régulièrement les cours appris, relire et refaire ses fiches plusieurs fois avant l'examen, se tester, parler de ce que l'on a appris à d'autres. Et surtout prendre le temps de se relaxer entre les révisions, et votre mémoire sera infallible le jour de l'examen »

Le fait d'appliquer ces conseils chaque jour valorisera l'image de soi, l'étudiant se sentira en forme, en confiance et serein le jour « j » sans stress.

TOP 10 DES MÉTHODES POUR DÉSTRESSER AVANT UN EXAMEN

Ne jamais réviser la veille de l'examen

Se détendre pour ne pas penser aux épreuves

Ne pas focaliser sur l'examen comme étant un événement vital

Changer d'air : balade en nature ou activité physique

Regarder un film drôle avec des amis

Méditer pour se recentrer

Bien dormir la nuit précédant l'examen

Prévoir plus de temps le matin pour vous préparer

Vérifier toutes vos affaires avant de partir

Ne pas faire attention à ce que font les autres autour de vous

DIMINUER SON STRESS AVANT UN ORAL

Dédramatiser la situation

S'étirer avant d'entrer dans la salle d'examen

Inspirer et expirer trois fois profondément

Se dire que le jury face à vous n'est pas hostile