

Juin 2019

# Stratégies pour réduire le stress lié aux examens

## QUELQUES FAITS SUR LE STRESS

- Nous ressentons tous du stress à un moment donné ou à un autre. Le stress est un phénomène quotidien normal.
- Le stress est une réaction physiologique (qu'on ressent dans notre corps) aux défis, aux attentes et aux pressions (ce qui nous menace, nous fait peur, nous inquiète ou nous motive). Par exemple, notre cœur bat très vite, on se sent essoufflé, on a des maux de ventre et/ou de tête, on a des difficultés de sommeil, on se sent fatigué et on peut avoir des étourdissements.
- Le stress peut être positif (excitant et énergisant). Il nous aide à accomplir nos tâches et à bien nous sentir. Il nous incite à agir (étudier, nous entraîner, faire de notre mieux, etc.).
- Le stress peut être négatif. Nous pouvons subir une trop grande quantité de stress ou faire face à un trop grand nombre de stressors en même temps ou encore ne pas savoir comment y faire face. Résultat, nous nous sentons complètement dépassés.
- Un excès de stress nuit aux fonctions exécutives comme l'attention, la mémoire, l'organisation et l'intégration.
- Il existe des stratégies qui peuvent t'aider à réduire ton stress lié aux examens et en voici quelques unes.

## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE?

C'est la peur de faire des erreurs en situation de performance et d'évaluation. Cette peur fait vivre beaucoup d'inconfort et c'est très désagréable.

« J'ai tout oublié... »

« C'est trop difficile, je vais échouer. »

« Je n'aurai jamais le temps de finir. »





## QUELQUES STRATÉGIES DE BASE

- Bien se **nourrir**.
- Bien **dormir**.
- Faire de l'**exercice physique** de manière régulière.
- **Organise** ton temps d'étude (par exemple, étudier pour les examens qui arrivent en premier, commencer par l'étude la plus exigeante pour toi et terminer par la moins exigeante, compléter ce que je peux faire seul et demander de l'aide pour ce que je ne comprends pas, participer aux périodes d'études offertes par tes professeurs, etc.).
- Être **efficace** dans ton étude. Par exemple, enlève le plus de distractions possibles comme ton cellulaire, jeux électroniques, télévision, etc. Régler une minuterie à 30 minutes et travailler sans arrêt jusqu'à la sonnerie de la minuterie. S'accorder 5 minutes de pause ensuite et régler de nouveau la minuterie à 30 minutes. Faire l'exercice jusqu'à temps que l'étude soit terminée.

## AVOIR UNE PENSÉE RÉALISTE

La pensée réaliste c'est regarder une situation en entier (le positif, le négatif et le neutre) avant de sauter aux conclusions.

C'est se regarder soi-même, les autres et le monde d'une façon juste et équilibrée.

Il est très fréquent que lorsque nous sommes anxieux, que nos pensées ne sont pas des faits actuels. On peut se faire prendre par des pensées pièges.

Exemples de pensées pièges :	Défis de la pensée réaliste :
« Je sais que je ne peux pas. »	« Je vais essayer. »
« Si ce n'est pas parfait, ça ne vaut pas la peine. »	« J'ai essayé et j'ai assez bien réussi. »
« Tout le monde pense... »	« Je fais des erreurs comme tout le monde. »
« Je vais m'évanouir. »	« Je me sens anxieux, mais je vais être correct. »
« Je vais échouer et je serai seul. »	« Si j'échoue, j'ai de l'appui. »
« Je ne peux pas faire d'erreurs. »	« Tout le monde est humain et fait des erreurs. »

# Relaxation musculaire progressive

## ÉTAPE 1 : TENSION

- Concentre-toi sur un groupe de muscles (ex. main gauche).
- Respire profondément et lentement en serrant (sans te faire mal) les muscles aussi forts que tu peux, pour environ 5 secondes.

## ÉTAPE 2 : RELAXE LES MUSCLES TENDUS

- Lorsque tu expires ton souffle, laisse la tension quitter les muscles tendus.
- Les muscles devraient devenir détendus et mous.
- Relaxe pendant 15 secondes et recommence avec le prochain groupe de muscles.
- Prends des respirations douces, lentes et régulières.

