



Se préparer pour les examens : comment ?

Outil réalisé par Santé mentale Québec Lac-St-Jean dans le cadre de :

La démarche **EKIP**

La période des examens constitue généralement pour l'étudiant du stress et de l'anxiété, ce qui peut nuire à sa réussite scolaire.

Cette fiche se veut un résumé des trucs à adopter pour une bonne préparation vis-à-vis des examens afin de réduire le stress et l'anxiété que ceux-ci peuvent engendrer.



Pour soi-même

- 1 Travailler sa **confiance** en soi et se dire qu'on peut réussir. Identifier ses forces par écrit.
- 2 Avoir de **saines habitudes** de vie. Faire de l'exercice physique, se nourrir sainement (éviter l'alcool, le café, les boissons énergisantes, le tabac), éviter les nuits blanches et privilégier une bonne nuit de sommeil.
- 3 Avoir des objectifs de dépassement personnel **réalistes** et pas seulement axer sur les résultats.
Exemple : Si j'ai eu 65% au dernier examen, viser un 70% au prochain plutôt qu'un 100%.
- 4 Faire des activités qui réduisent le **stress** au quotidien.
Exemples : rire, se détendre, faire du yoga, du sport, etc.
- 5 Bien **s'entourer**.

Avant l'examen



- 6 Commencer à étudier plus **tôt**, par exemple 2-3 semaines d'avance, pour éviter le stress.
- 7 Avoir une **stratégie** de travail.
Exemple : diviser la matière en 3 parties, en étudier une par semaine et la veille de l'examen, faire une révision des 3.
- 8 Choisir un bon **endroit** : tranquille, avec un bon éclairage et prendre une bonne posture.
- 9 Rendre l'utile à l'agréable en trouvant une manière d'étudier qui nous **plaît**.
Exemple : Avec de la musique, avec des amis, etc.
- 10 Fixer ses **priorités**.
Exemple : Souligner ce qui est important, consacrer plus de temps à la matière la plus importante et/ou difficile, etc.
- 11 Réviser avec une **méthodologie** qu'on aime, efficace pour soi.
Exemple : par écrit, avec des dessins ou schémas, avec un code de couleurs, en demandant à quelqu'un de nous poser des questions, etc.
- 12 Assister aux périodes de **récupération** pour demander des éclaircissements sur les sujets qu'on comprend moins.
- 13 Avoir une bonne nuit de **sommeil** la veille de l'examen.



Pendant l'examen

- 1 Utiliser une technique de **centration** : Fermer les yeux, prendre des inspirations et expirations de 4 secondes chacune, détendre ses muscles.
- 2 Cultiver les pensées **aidantes** :
 - *J'ai droit à l'erreur.*
 - *Dois-je être parfait ou assez bon?*
 - *Je fais de mon mieux.*
 - *Je peux y arriver.*
 - *Je ne me compare pas aux autres.*
- 3 Bien lire chacune des **consignes**.
- 4 Si cela est inscrit sur l'examen, commencer avec les questions qui valent le plus de **points**.
- 5 Passer les questions plus **difficiles** et y revenir plus tard.
- 6 Demander de l'**aide** au besoin et si possible.
Exemple : Demander à l'enseignant de préciser une question.
- 7 Tenter de répondre à toutes les questions et ne pas laisser d'espaces **vides**.
- 8 Prendre un temps à la fin pour **réviser** son examen.

Le saviez-vous ?

Le site *Alloprof* est un incontournable pour la réussite scolaire !

Alloprof offre des services **gratuits** à tous les élèves du Québec pour transformer les défis scolaires en réussites !

Pour consulter le site *Alloprof*, c'est ici !



Pour les oraux

- 1 Prévoir de se **tromper**. Ainsi, s'il arrive quoi que ce soit pendant la présentation, on saura comment réagir plutôt qu'être pris de panique !
- 2 Tenir un **objet** ou mettre ses mains sur un bureau. Cela a comme effet de transférer son stress dans un objet.
- 3 Prendre une grande **inspiration** avant de prendre la parole. Elle risque ainsi d'être moins « tremblante ».
- 4 Prendre des **pauses** pour reprendre son souffle.



GARDER EN TÊTE QUE :

La réussite scolaire, ce n'est pas qu'une histoire de notes! C'est aussi :

- L'acquisition de savoirs
- La réalisation de son potentiel
- L'atteinte de buts personnels
- Un cheminement

À PROPOS DE LA DÉMARCHÉ ÉKIP

Le Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets, le réseau communautaire et le CIUSSS du Saguenay — Lac-Saint-Jean travaillent ensemble sur des actions en promotion et prévention pour les jeunes.

 @demarcheekipcspb