

# Préparer les jeunes aux examens en 7 étapes faciles

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

La démarche **EKIP**

**Cette fiche se veut un outil pour les parents, personnel enseignant ou toute autre personne désirant aider un jeune à la préparation des examens.**



1

Faire un calendrier de priorités d'étude avec le jeune et l'encourager à le respecter.

Diminuer le bruit pendant que le jeune étudie pour améliorer sa concentration.

2

3

Inciter le jeune à bouger afin de faire diminuer son stress.

Montrer au jeune qu'on a confiance en ses capacités, faire du renforcement positif.

4

5

Motiver le jeune en lui donnant des pauses et en lui disant des mots d'encouragement.

S'assurer que le jeune ait une bonne nuit de sommeil la veille de l'examen.

6

7

Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez le jeune.

# Le saviez-vous ?

Autres informations à savoir pour une bonne préparation aux examens !

## L'alimentation

La journée de l'examen, il est recommandé que le jeune mange selon sa faim. Prendre de **petites** portions, choisir des aliments riches en **protéines** et boire de l'**eau** sont une bonne option si la faim est moins présente.



## Le stress

Pour aider un jeune à maîtriser son stress, il est recommandé de :

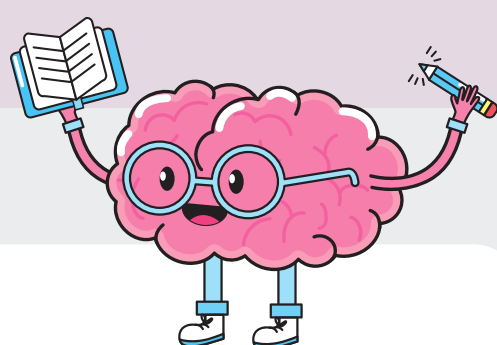
- Accueillir ses **inquiétudes**;
- Ne pas lui mettre de la **pression**;
- Le **féliciter** pour ses efforts;
- Etc.



## La mémoire

Pour faciliter la mémorisation des éléments importants de l'examen, vous pouvez suggérer au jeune :

- De lire à **voix haute**;
- Inventer des **chansons**;
- Organiser l'information en **catégories**;
- Pratiquer l'**autorépétition**;
- Etc.



## Autres trucs

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 !



### La démarche EKIP

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.

Pour plus d'information :  @demarcheekipcspb



Promouvoir. Soutenir. Outiller.