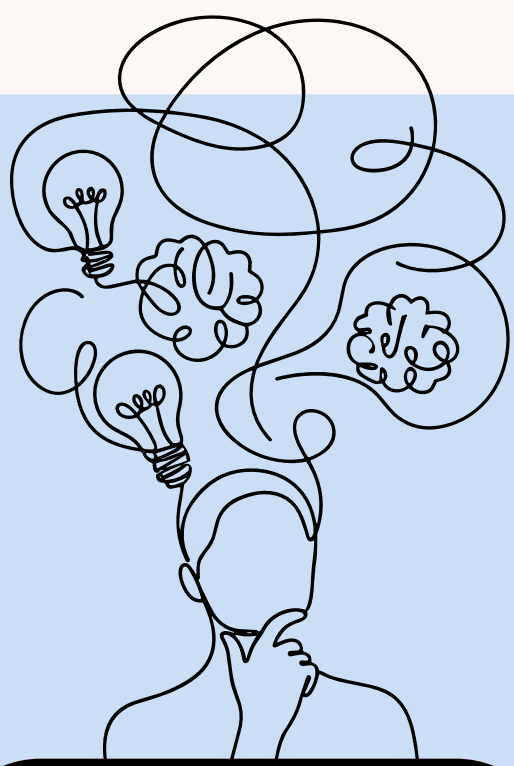




TRUCS

Contrôler l'anxiété pendant les examens

Commencez par les questions les plus faciles

Cela permet de réchauffer votre esprit et de prendre confiance.

Pour les questions à choix multiples

Récitez la réponse avant de regarder les choix. Vous serez moins influencé(e) par ceux-ci. Si vous hésitez entre deux énoncés, tentez de trouver les arguments qui prouvent la fausseté de chacun d'eux.

Pour les questions à développement

Lisez bien la question et surlignez les mots-clés. Inscrivez sur une feuille brouillon ce qui vous vient à l'esprit lors de la première lecture. Faites un plan de vos idées et organisez-les logiquement. Faites des phrases courtes.

Arrêtez le travail et respirez doucement



Le manque de concentration qui découle de l'anxiété peut créer des erreurs d'inattention. Faire une pause de 20 à 30 secondes pour bien respirer permet de faire baisser la tension.

Redirigez votre esprit sur la matière



Lorsque vous vivez de l'anxiété, votre attention n'est plus dirigée sur la matière, mais sur des pensées négatives. Tentez de rediriger votre attention sur les notions étudiées, de façon plus large à plus précise.

Prévoyez le coup...

Avant l'examen, pensez aux stratégies à utiliser en cas d'anxiété. Cela vous permettra de réagir plus rapidement et de garder votre calme !