

Comment gérer au mieux le stress des examens ?

Les examens approchent à grand pas. Il est temps de préparer la dernière ligne droite. Gérer son stress est une clé de la réussite.

Le stress, pour quoi faire ?

- 1 Il existe deux grands types de stress très différents ; le stress « positif » qui va préparer le sujet à entrer en action au bon moment et le
- 5 stress « négatif » qui va au contraire l'empêcher d'agir comme il le souhaiterait.

Le premier se caractérise par le ressenti d'un influx nerveux qui porte la personne vers son action. C'est la douce et lente pression qui

- 10 s'empare de l'acteur de théâtre les jours et les heures avant de monter sur les planches et qui va lui permettre de réussir son spectacle. C'est cet influx nerveux qui va permettre au sportif de monter sur le terrain parfaitement préparé à sa
- 15 tâche. Communément appelé « trac », ce stress n'est pas à considérer comme un agent agressant mais comme un partenaire qui va permettre au sujet d'atteindre, au bon moment, une concentration optimale de son corps et de son esprit.

- 20 Le second devient négatif à partir du moment où au lieu de se transformer en décontraction et en concentration, il va persister dans le corps sous forme par exemples de boules d'angoisses à l'estomac ou de gorge nouée,

- 25 ou dans l'esprit sous forme de craintes obsédantes. Il n'est plus « aidant » mais paralysant.

Comment faire évoluer son stress positivement ?

- 30 Il existe différentes techniques et pédagogies de gestion du stress. Voici quelques conseils qui, peut-être, vous aideront un petit peu à gérer votre stress :

- Engagez-vous avec la ferme intention de réussir la tâche qui vous incombe. (...8a...)
- 35 • Parlez des craintes et des peurs qui vous encombrent à quelqu'un qui sait vous écouter. (...8b...)
- Tentez de vous projeter en situation de réussite. (...8c...)
- Apprenez à vous relaxer corporellement, ce sera tout bénéfique pour votre esprit. (...8d...)
- 40 • Créez les conditions les plus adéquates afin d'atteindre la concentration, le stress s'évacuera. (...8e...)
- 45 • Octroyez-vous des pauses régulières axées sur la détente du corps et de l'esprit. Étudier



sans arrêt n'est pas efficace. (...8f...) Le sport est bien entendu un excellent moyen de détente pour autant qu'il ne soit pas trop intensif pendant cette période cruciale.

- 50 • Vivez comme un sportif professionnel en phase de préparation à une compétition en ayant la meilleure hygiène de vie possible ! (...8g...)

Ces quelques techniques vous aideront à mieux gérer votre stress mais ne présentent en aucun cas un gage de réussite si vous n'avez pas une bonne méthode de travail ou pire si vous n'étudiez pas votre matière !

Comment trouver une bonne méthode de travail ?

- 60 Ce qui importe, c'est de trouver celle qui vous conviendra personnellement le mieux. Certains sont visuels, ils lisent et retiennent leur matière. D'autres, en plus, auront besoin d'écrire pour que leur mémoire fonctionne de manière optimale.
- 65 Certains encore, davantage auditifs, auront besoin de lire à haute voix pour enregistrer. Déterminez donc sur quel canal sensoriel fonctionne votre mémoire et allez-y !

Une planification réfléchie en fonction de tous ces critères vous aidera également à bien gérer

Comment les parents peuvent-ils intervenir ?

- 75 En fonction de l'âge et de l'autonomie de l'enfant, les parents participeront peu ou prou à l'étude. Surtout, essayez de gérer vous aussi votre stress, chers parents, afin qu'il ne déborde pas sur votre enfant. Responsabilisez-le par rapport à son travail, mais ne mettez pas en jeu votre amour par rapport à cela. Rater une fois ou l'autre dans sa vie permet de grandir mais il y a des limites,
- 80 notamment quand on ne donne pas le meilleur de soi-même.

À tous, bon travail et bonne réussite !

Dimitri Haikin, Psychorelief International

1 À quelle période de l'année ce texte a-t-il été écrit ?

2 Le mot « sujet » (l.3) se rapporte...

- A au type de stress.
- B au sujet d'examen.
- C à l'action à suivre.
- D à la personne stressée.

3 À quoi se réfère « le premier » (l.6) ?

4 Quelle est la principale caractéristique du stress positif ?

- A C'est une réaction qui nous permet d'agir.
- B Il cause le trac.
- C C'est un phénomène violent.
- D C'est un sujet qui renforce la concentration.

5 Quelles sont les deux situations de stress positif mentionnées ?

6 Quelle est la principale caractéristique du stress négatif ?

- A Il permet de partir d'un lieu difficile.
- B Il transforme la décontraction en concentration.
- C Il aide la digestion.
- D Il empêche toute action.

7 Citez deux parties du corps affectées physiquement par le stress négatif.

12 Quels mots ou expressions de la réponse à la dernière question « **Comment les parents peuvent-ils intervenir ?** » signifient :

- a selon
- b plus ou moins
- c risquez
- d échouer
- e fait tout son possible

8 a-g Les conseils pour « **faire évoluer son stress positivement** » sont incomplets. Parmi les propositions suivantes, choisissez celle qui correspond à chacun de ces conseils. Attention : il y a plus de propositions que de conseils incomplets.

- A Assurez-vous d'avoir un sommeil régulier et suffisant et une alimentation saine.
- B Choisissez un endroit calme où vous vous sentirez détendu pour étudier.
- C Essayez de lui expliquer le plus positivement possible.
- D Fuyez les autres et surtout votre famille.
- E Il existe des vidéos d'exercices très simples à pratiquer.
- F Ne sortez plus de cette spirale de la réussite dans laquelle vous vous serez engagé(e).
- G Par exemple, visualisez la salle d'examen et voyez-vous en train de répondre facilement à toutes les questions.
- H Révisez encore et encore vos notes. Il n'est pas trop tard !
- I Sortez avec vos amis et faites la fête. Vivez intensément !
- J Votre session de révision ne doit pas être une convée d'un mois sans interruption !

9 D'après les lignes 28 à 58, qu'est-ce qui est le plus important ?

- A Gérer son stress.
- B Réussir.
- C Avoir une bonne méthode de travail.
- D Étudier sa leçon.

10 Dans la phrase...	le mot...	se réfère à...
a celle qui vous conviendra (l.59)	celle	
b Certains sont visuels (l.60)	Certains	

11 Quels sont les trois « canaux sensoriels » (l.66) mentionnés dans ce paragraphe ?

13 À qui s'adresse l'auteur quand il dit « essayez de gérer vous aussi votre stress » (l.73) ?