

Je vis ma session d'examens avec moins de stress !

Durant la session d'examens, la préparation	Le jour de l'examen
<ul style="list-style-type: none">• Avoir une vie équilibrée : manger, bien dormir, prendre l'air/ faire du sport, discuter avec mon entourage,...• Si c'est difficile pour moi de m'organiser dans mon étude, je peux réaliser un planning.• Préparation : Je prépare tout à l'avance, pour être plus serein le jour de l'examen. Par exemple : stylo, effaceurs, gomme, crayons, feuilles, la calculatrice, le dictionnaire...• Relativiser ce qui m'arrive : Je prends du recul. Si je rate un examen, j'aurai une deuxième chance ! Tu n'es pas en train de jouer ta vie lors de ton examen, une étape après l'autre, une question après l'autre.	<ul style="list-style-type: none">• Positiver Tu dois être positif. Tu as étudié, maintenant tu dois juste essayer de faire de ton mieux. Je peux le faire ! J'en suis capable ! Je suis prêt !• Bien respirer Pendant mon examen, je prends le temps de faire une pause pour souffler, boire de l'eau. Je prends le temps de bien respirer, je me détends. J'inspire et expire trois fois profondément.

Sources :

<http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/info/examens-entretiens-comment-gerer-son-stress.html>

<https://www.student.be/fr/student-life/quelques-conseils-pour-gerer-son-stress-en-periode-d-examens>