

Gestion du stress

Même si une préparation adéquate contribue à gérer efficacement le stress, il est fréquent d'en vivre avant ou même pendant l'examen. Vous pouvez employer certaines stratégies de gestion du stress afin de reprendre possession de vos moyens, et ce, peu importe la forme de l'examen. Ces stratégies sont de deux types : orientées vers les émotions et orientées sur les solutions.

Tableau II : Stratégies de gestion du stress selon le type

Stratégies orientées vers les émotions	Stratégies orientées vers les solutions
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dédramatisez l'échec. ▪ Donnez-vous le droit à l'erreur. ▪ Faites-vous confiance : reconnaissez vos succès antérieurs. ▪ Ralentissez votre cycle de respiration par de longues inspirations/expirations (respiration abdominale). ▪ Relaxez-vous, prenez soin de vous. ▪ Mettez l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat. ▪ Prévoyez des minipauses lors de l'examen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assistez au cours précédant l'examen. ▪ N'arrivez à l'examen ni trop en avance ni à l'heure juste. ▪ Évitez de parler du contenu de l'examen avec vos pairs juste avant la passation de ce dernier. ▪ Portez attention aux directives verbales ou écrites que le professeur donne avant l'examen. ▪ Survolez l'examen et visualisez vos stratégies de passation. ▪ Prenez le temps de bien analyser les énoncés et de les comprendre. ▪ Gérez votre temps en faisant une approximation du temps requis pour chacune des questions. ▪ Comptez sur les questions à plus fort pointage. ▪ Reconcentrez immédiatement votre attention si votre stress augmente. ▪ Prévoyez du temps pour réviser vos réponses.

- **Récompenser ses efforts**

La récompense est primordiale, peu importe le résultat obtenu, car elle concerne non seulement le résultat final mais, aussi (et surtout), les efforts qui ont été investis. La récompense permet d'entretenir l'intérêt et la motivation quant au projet d'étude. Reconcentrer votre attention sur les choses qui vous font plaisir, tout de suite après une épreuve, apparaît donc profitable. Il est toutefois possible que vous ayez du mal à chasser les pensées parasites à propos de votre rendement, mais tentez de ne pas trop y porter une attention particulière.

Gérer efficacement la situation d'examen c'est :

- Distinguer les différents types d'examen et adopter leurs stratégies spécifiques
- Adopter des stratégies de gestion du stress
- Récompenser ses efforts afin de s'encourager à poursuivre