

Réduire son stress avant un examen

Passez un examen, engendre toujours un certain stress : peur de ne pas être à la hauteur, tout oublier devant la copie, être tétaniser lors d'une soutenance...

Cet article vous apportera quelques conseils à mettre en place pour vivre cette période plus sereinement.

Adopter une bonne hygiène de vie

Il est essentiel de veiller à une bonne hygiène de vie au quotidien encore plus lorsqu'on est en période d'examen.

- une alimentation équilibrée
- boire suffisamment d'eau
- bien dormir
- organiser son temps de travail

Techniques de relaxation et pratique sportive

Il existe des activités qui peuvent vous permettre d'évacuer les émotions négatives et ainsi faire retomber votre stress.



Accordez-vous dans vos révisions un moment pour pratiquer un sport qui vous détend.

Exemple : sortez en pleine nature pour courir, marcher ou respirer.

Activités relaxation

Réduire son stress avant un examen

Yoga : le yoga c'est la pratique d'un ensemble de posture et d'exercices de respiration qui vont vous apporter un bien-être physique et mental.

Méditation : la méditation est une pratique mentale qui consiste à se focaliser sur le moment présent ce qui favorise l'apaisement de l'état mental.

Ne pas réviser la veille

Nous sommes toujours tentés de réviser la veille. Mais c'est une très mauvaise idée, car c'est ce qui risque de vous causer des trous de mémoire. En effet, le cerveau a besoin de repos et de temps pour assimiler une information. Il est donc trop tard pour réviser à ce moment-là.

À savoir : le sentiment d'avoir tout oublié est normal, pas de panique !

Avant l'examen

Généralement, les étudiants se retrouvent toujours devant la salle d'examen le jour J et les discussions sont souvent tournées autour des révisions.

Conseil : imaginez-vous être dans une grosse bulle qui vous protège de toutes les agitations extérieures. Ce qui vous permettra de ne pas ressentir de stress supplémentaire avant votre examen.