

VIE ÉTUDIANTE : UN STRESS DÉCUPlé EN PÉRIODE D'EXAMENS



Les périodes d'examens arrivent à grand pas... et le stress aussi. C'est un fait : près de **9 étudiants sur 10** (89%) ressentent du stress au moins une fois au cours de leur année universitaire, et la raison principale demeure bien entendu les périodes d'examens (84%). Et ce stress a une incidence globale sur la vie étudiante : problèmes de sommeil, difficultés de concentration, une moins bonne résistance face aux maladies...

Pour lutter contre le stress : s'organiser

Certes, vous ne pouvez pas contrôler tout ce qui vous entoure : les problèmes de transport, la météo, des manifestations... Et pourtant, toutes ces situations peuvent être anticipées en s'informant en amont. En effet, une grande majorité des éléments relatifs à votre date d'examen sont prévisibles : le lieu, l'heure, le trajet, les sujets potentiels... De même, pour les concours ayant lieu loin, à la fois dans l'espace et le temps, prévoyez vos réservations d'hôtel/hébergement, ainsi que vos transports bien à l'avance pour ne pas vous retrouver en situation imprévue, délicate et défavorable avant les épreuves.

En les anticipant, vous réduirez déjà une partie des facteurs de stress, pour ne pouvoir vous concentrer que sur vos révisions et votre préparation. N'hésitez pas à consulter des vidéos de préparation aux examens, qui peuvent vous orienter sur des techniques de mémorisation adaptées à votre profil, des conseils en lien à votre type d'examen : écrit, oral, concours...

En ce qui concerne ces dernières justement... Pas de miracle ! Rien ne sert de relire en urgence tous vos cours la veille de l'examen, les révisions doivent être menées sur le temps pour être efficaces. Une organisation et une planification anticipée de vos révisions vous permettra d'aborder sereinement vos examens.

Garder un rythme de vie sain et socialement actif

S'enfermer avec vos fiches ne vous apportera rien de bon. Pensez à sortir, bouger, faire des activités avec vos amis ! N'oubliez pas de manger de manière équilibrée et régulière, et de bien dormir avec des heures de lever et de coucher constantes.

Il est important de **prendre des pauses** dans ses révisions, et ne pas culpabiliser pour cela. S'aérer la tête en faisant du sport par exemple, car l'activité physique améliore notre bien-être et diminue le stress. Le tout est bien de se rappeler que votre priorité principale, c'est vous.

Les périodes de révisions ne sont pas des moments où vous devez laisser votre vie de côté, au contraire, c'est d'autant plus le moment de **prendre soin de vous et de vous écouter !**

Je suis devant ma copie et là... c'est la panique.

Première chose : vous avez le droit d'avoir peur. Rien ne sert de nier ses émotions et sentiments. Mais pour réussir à passer cet examen, il va falloir réussir à le **maîtriser**.

Relativisez et ayez confiance en vous et en vos capacités ! Il peut arriver de paniquer, mais prenez quelques minutes pendant cet examen pour faire le point, prenez votre brouillon et réorganisez vos connaissances, afin de prendre le temps de bien comprendre le sujet et les

questions posées. Rappelez-vous les cours de méthodologie, c'est toujours une bonne façon de focaliser son attention et de commencer par le bon bout... votre réponse au sujet déroulera plus facilement une fois concentré.e sur le sujet et non sur votre stress. Et, surtout, si vous pensez vous être planté.e à une épreuve, cela ne signifie pas pour autant que votre année est compromise, réussir aux autres épreuves est à votre portée!

Et si le pire scénario peut être de louper cet examen, n'oubliez pas que vous avez des plans de secours : faire mieux aux rattrapages, compenser votre note par d'autres devoirs ou une autre matière... Conclusion : l'instant présent n'est pas fatidique, vous pourrez vous rattraper si vraiment ça tourne mal.

« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. » - Georges Clemenceau

Un conseil : les exercices de méditation et de respiration peuvent être un excellent moyen de réduire son stress à un niveau acceptable, même en plein examen ! Rappelez-vous que vous êtes arrivé jusqu'ici pour une raison, que vous avez un objectif : l'entrée dans une école, accéder au métier de vos rêves... et que le stress n'a pas à vous faire douter de ce dont vous êtes capable ! Vous pouvez le faire.

