



Voici comment gérer ton stress en période d'examen !



05/05/2023

Comment gérer ton stress en période d'examen ? Nous avons posé la question à [Florie Willaert](#). Institutrice primaire de formation, elle a d'abord travaillé dans l'enseignement spécialisé, tout en réalisant un Master en Sciences de l'éducation. Elle a également poursuivi une formation en orthopédagogie clinique et a travaillé en tant que psychopédagogue et orthopédagogue clinicienne. Elle dirige aujourd'hui le [Centre de l'Attention à Charleroi](#), et elle est aussi orthopédagogue clinicienne pour le [PtARI BW](#) (Pôle territorial du Brabant Wallon). Avec son expérience, elle va pouvoir te donner des conseils précieux pour mieux gérer ton stress pendant les examens !



Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une **réponse naturelle et normale face à une situation perçue comme une menace ou un défi** ; les échéances, évaluations, changements de vie importants, etc., sont des situations pouvant générer du stress. Le corps va réagir en produisant des hormones qui vont déclencher une série de changements physiologiques pour aider à faire face à la situation, tels que l'augmentation du rythme cardiaque et de la respiration.

Les symptômes psychologiques du stress sont variés : sentiment de frustration, de colère, de tristesse, etc. Attention, si le stress persiste ou s'aggrave, il peut avoir un impact négatif sur la santé.

Pourquoi sommes-nous plus stressés en période d'examens ?

Car les examens sont considérés comme des moments importants dans la vie d'un étudiant. Ils demandent du temps et déterminent la réussite ou l'échec scolaire. Les étudiants peuvent ressentir de l'anxiété quant au contenu de l'examen s'ils ne se sentent pas prêts et/ou s'ils n'ont pas suffisamment étudié. La relation (bonne ou mauvaise) avec le professeur peut également avoir un impact sur ce stress. Il est également important de noter que certains jeunes ne savent pas comment étudier et n'ont pas de méthodologie efficace, ce qui entraîne du stress et prolonge le temps nécessaire à l'étude.

Avant la période d'examens, que mettre en place pour gérer le stress ?

Avant la période d'examens, il est intéressant de mettre en place des stratégies pour gérer le stress et s'organiser afin de se préparer au mieux. On peut, par exemple :

- **Établir un planning d'étude** pour avoir suffisamment de temps pour étudier chaque matière et éviter de se sentir submergé.
- **Faire 30 minutes d'exercice par jour** pour réduire le stress et aider à se concentrer.
- **Manger sainement** et privilégier des aliments sains et nutritifs pour avoir de l'énergie pour l'étude.
- **Dormir entre 7 et 9 heures** par nuit pour se sentir reposé et en forme pour la journée.
- **Apprendre des techniques de relaxation** pour se détendre (méditation, respiration profonde, etc.).

- Si nécessaire, entamer un suivi thérapeutique comme le **coaching scolaire et/ou le suivi psychologique** pour se préparer aux examens et trouver une méthodologie efficace.

Que mettre en place pour gérer le stress sur le moment même ?

En plus des conseils mentionnés précédemment, **la cohérence cardiaque** peut améliorer la concentration et la mémoire en réduisant l'impact des hormones du stress. Cette technique vise à synchroniser la fréquence cardiaque avec la respiration. Elle consiste à respirer lentement et profondément avec une expiration plus longue que l'inspiration. Réaliser cet exercice quelques minutes par jour permet de s'entraîner à se détendre plus facilement et à mieux gérer le stress pour améliorer notre bien-être général.

Il est important de trouver des moyens de gestion du stress qui conviennent pour éviter les effets négatifs à long terme. Attention à ne pas confondre stress et angoisse : le stress peut devenir de l'angoisse quand les symptômes deviennent plus intenses et fréquents, ou lorsque les pensées et émotions négatives deviennent difficiles à contrôler. L'angoisse est un état émotionnel plus irrationnel que le stress. C'est une peur, une inquiétude excessive, une préoccupation constante ou une incapacité à contrôler ses pensées et émotions qui n'est pas forcément liée à des événements spécifiques.

Enfin, pendant ta session, pense aussi à t'accorder **du temps pour toi** et ne laisse pas de côté tes loisirs, car ils te permettront de t'octroyer des pauses et de te changer les idées.

Envie d'en savoir plus sur le travail de Florie ?

Pour en savoir plus sur l'accompagnement scolaire que propose Florie Willaert, tu peux te rendre sur le site web de son centre privé : le [Centre Dyscolaire](#) basé à Waterloo. Elle est spécialisée dans l'accompagnement scolaire des jeunes ayant des besoins spécifiques.