

Gestion de la nervosité et du stress des examens

À l'approche des examens, de nombreux élèves sont gagnés par le stress. Il peut s'agir d'un devoir en classe à l'école ou, plus tard, de l'examen du permis de conduire, par exemple. Les enfants ou les adolescents sont alors très nerveux et ont peur d'oublier ce qu'ils ont appris ou d'avoir appris la mauvaise chose. Une bonne préparation peut les aider à améliorer un peu leur état de stress.

Vous trouverez ici quelques conseils d'élèves :

« Parfois, juste avant ou pendant un devoir en classe, je ressens de la nervosité ou de la peur. Alors je m'apaise en... »

- ... posant mes mains sur mon ventre, en respirant profondément plusieurs fois et en suivant ma respiration.
- ... me convaincant que je suis capable de tout faire.
- ... essayant de ne pas parler avec mes amis des leçons qu'il fallait retenir ; sinon la nervosité, l'incertitude ou la panique me gagne.
- ... buvant un peu d'eau.
- ... m'étirant, cherchant le contact avec le sol.
- ... faisant des grimaces, riant ou baillant.
- ... me souvenant de mes capacités et de mes forces.
- ... me souvenant d'un moment ou d'une situation où je me sentais bien.
- ... me disant : « C'est le trac et c'est normal. Mon corps me dit qu'il est prêt à fournir l'effort ».
- ... en prenant avec moi un porte-bonheur (par exemple une petite peluche). Cela me donne un sentiment de sécurité.
- ... suçant un morceau de glucose pour « nourrir le cerveau ».

Parlez à votre enfant et rassurez-le/la en lui disant que si le résultat n'est pas bon, ce n'est pas la fin du monde et qu'il existe toujours une autre solution pour atteindre ses objectifs. Donnez-lui la force !