



Vous êtes stressé à l'approche des examens ?

4 conseils pour gérer votre stress et réviser efficacement

1 Je débranche !



- J'arrête de travailler jour et nuit
- Je coupe ma radio interne : DEVALORISATION- PEUR- ECHEC

Il est urgent de ne rien faire !

2 J'écoute mon corps : « de quoi ai-je besoin ? »



- Un pot entre amis, une sieste au soleil, ma série préférée, un bon bouquin, une activité sportive, un bon resto...
- En répondant à mes besoins, je fournis à mon corps et à mon esprit le carburant nécessaire à leur bon fonctionnement.

Ce temps de pause me rendra plus efficace à condition de ne pas culpabiliser.

3 J'analyse ma situation objectivement



- Mes difficultés : manque de temps, manque de confiance, difficultés de compréhension, fatigue, peur, stress...
- Mes ressources pour y faire face : mes capacités, le travail déjà réalisé, le souvenir des réussites passées, le soutien de mes parents, de mes amis, des profs...

La peur n'est qu'une projection hypothétique d'une situation qui n'est pas.

(Dalai Lama)

4 J'établis mon plan d'actions



- J'établis un programme réaliste de révisions
- Je prévois des temps de pause
- Je mobilise toutes mes ressources internes et externes
- Je priorise et fais des choix

La confiance en soi se nourrit de l'action.