

# DIMINUER MON STRESS PAR UNE BONNE PRÉPARATION AUX EXAMENS ET DE BONNES STRATÉGIES

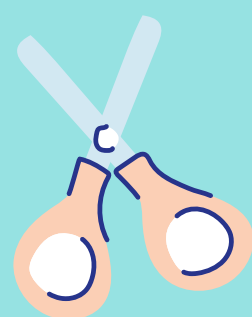


## 2) Trucs et astuces PENDANT un examen ou un test



### 1 LIS ATTENTIVEMENT LES QUESTIONS ET LES DIRECTIVES

Plusieurs erreurs sont commises en raison d'une mauvaise interprétation des questions ou par inattention.

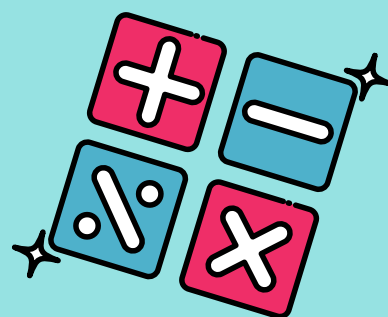


### 2 SURVOLE L'EXAMEN ET CALCULE LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS

Cela permettra de bien diviser le temps et ainsi, tu pourras répondre à toutes les questions.

### 3 POUR COMMENCER, RÉPONDS AUX QUESTIONS FACILES

Si tu manques de temps à la fin, tu augmentes tes chances d'avoir un meilleur résultat.



### 4 PROCÈDE PAR ÉLIMINATION DES CHOIX DE RÉPONSES

Cela t'aidera à identifier la bonne réponse pour les questions à choix multiples.



### 5 STRUCTURE TA RÉPONSE AVANT DE L'ÉCRIRE (PLAN)

En organisant et en clarifiant tes idées, tu permets d'avoir une vision globale de ta réponse.

### 6 RÉPONDS À TOUTES LES QUESTIONS ET RÉVISE AVANT DE REMETTRE TA COPIE

Tu évites ainsi les erreurs d'inattention.



### 7 RESPIRE PROFONDÉMENT LORSQUE LE NIVEAU DE STRESS AUGMENTE

Respirer te permettra de te calmer et tu retrouveras peu à peu tes idées.

