

# Je gère mon anxiété pendant les examens

## Je libère le trop-plein d'énergie

Le cerveau propulse des hormones dans notre corps lorsqu'il perçoit un danger. Le cœur qui bat plus vite, la respiration plus rapide et la tension musculaire en sont des signes. Marcher, monter et descendre les escaliers, sauter sur place, danser, etc., peut aider à détendre le corps, ce qui permet au cerveau de mieux gérer l'anxiété et de se concentrer.



## Je prends le temps de "me gérer"



Lorsque l'anxiété est trop dérangeante pendant l'examen, je m'arrête. Je peux:

- Respirer profondément;
  - Prendre conscience de chaque partie de mon corps qui touche à la chaise;
  - Faire des pressions (ex: pousser sur le sol avec mes pieds);
  - Penser à 5 choses que je vois, 4 choses que je touche ou que je peux toucher, 3 choses que j'entends, 2 odeurs que je sens ou que j'aime; 1 saveur que je goûte ou que j'aime.
- Ce temps d'arrêt va permettre à mon cerveau de redevenir performant puisqu'il remet toute son énergie à comprendre, à se remémorer ou à créer.

## Je change mes pensées toxiques en pensées aidantes

Je demeure réaliste et j'arrête d'anticiper: cet examen ne déterminera pas toute mon année scolaire. Je reconnais ma difficulté, mais je repense aussi à mes réussites et à mes compétences. Ex: *C'est vrai que j'ai de la difficulté en math, mais je me suis bien préparé/e... Cet examen compte, mais à travers toutes les autres évaluations que fera mon prof... J'ai déjà vécu des échecs; c'est difficile, mais j'ai travaillé fort et j'ai repris le retard...*



## Je reste concentré/e



Il y a des bruits dérangeants: je reviens à la tâche.

Je panique, je ne comprends rien: je "me gère" puis je reviens à la tâche. Je cherche une question que je comprends pour m'encourager.

D'autres élèves ont terminé avant moi... la rapidité n'est pas un gage de réussite!

De plus, certains aimeraient bien avoir ma détermination! Je reviens à la tâche.

Bref, je constate mes distractions et... je reviens à la tâche!

## Je m'encourage

Tout au long de l'examen, je reconnais ma persévérance.

Après l'examen, je peux douter, mais je refuse de me dénigrer.

Je suis humain/e, j'ai droit à l'erreur!

Il ne sert à rien d'angoisser en attendant ma note; ce qui est fait est fait. Je peux récompenser mes efforts maintenant!

