



4.4 Comment réduire le stress à un examen : quelques moyens

Lorsque des étudiants se déclarent stressés en fonction des examens, il peut y avoir deux explications globales. Il peut s'agir d'un stress attribuable à un état général caractérisant une personne globalement stressée. Il peut s'agir aussi d'une personne stressée aux examens ou encore à ce type d'examen (ex. : un étudiant stressé aux examens de maths). Intervenir auprès d'une personne généralement stressée exige des interventions lourdes par des personnes spécialisées. Les moyens qui suivent peuvent aider ces personnes aussi, mais il s'agit surtout de moyens plus adéquats pour le stress spécifique à un examen.

Dans le cas des personnes qui se sentent généralement stressées, une consultation auprès de l'API est appropriée en plus de l'utilisation de stratégies fondées sur le développement de la confiance en soi.

Nous suggérons quatre groupes de moyens, tout en signalant qu'il n'y a pas d'automatisme dans ce domaine...

A) La qualité de l'étude

1. Augmenter la qualité de la préparation à l'examen par des **moyens d'étude en profondeur**; en particulier,
 - Étudier au fur et à mesure de la présentation de la matière en se faisant un résumé très court de ce qui a été enseigné;
 - Accompagner l'étude hebdomadaire d'une vérification des aspects non compris auprès de l'enseignant ou auprès d'un autre étudiant, ce le plus tôt possible après le cours;
 - Se constituer un autotest en rédigeant, dans un premier temps, une série de questions que l'on anticipe comme possible à l'examen (au besoin se valider auprès d'autres étudiants);



Étudiant Plus – Du diagnostic aux pistes d'amélioration

- S'assurer d'avoir une vue d'ensemble de la partie de cours à étudier : se faire un résumé de type schématique sur une ou deux pages;
- Se trouver des exemples personnels et les comprendre à partir de la matière enseignée.

Voir au besoin le document 4.5 « Une stratégie d'étude en profondeur »

2. Éviter d'étudier l'examen de façon finale la dernière journée avant l'examen : tout doit avoir été étudié au moins deux jours avant l'examen. La gestion du temps et de l'étude à faire est un moyen important de contrôler sa situation et ainsi de réduire le stress.
3. La veille de l'examen, revoir l'ensemble de la matière, en particulier les résumés de ses notes, pour s'assurer que tous les éléments sont bien saisis. Refaire son résumé personnel en dégagant l'organisation de la matière de façon schématique.

B) Le contrôle en situation de réponse à l'examen

1. Au moment de commencer l'examen, prendre quelques minutes pour réécrire très globalement les éléments essentiels de la matière : ce moyen permet d'activer la « mémoire » avant de se mettre à répondre.
2. Pour contrôler son stress de réponse, utiliser l'une ou l'autre des approches suivantes, celle avec laquelle on est le plus confortable :
 - Lire toutes les questions; considérer la pondération (pourcentage) donnée à chacune des questions et répartir approximativement le temps à accorder aux questions. Repérer les questions plus faciles et y répondre pour commencer en s'assurant de ne pas prendre plus de temps. Si un blocage se produit pour une réponse à donner, ne pas y consacrer trop de temps; passer à une autre question et y revenir plus tard.
 - Prendre connaissance de la pondération (pourcentage) donnée à chacune des questions et répartir approximativement le temps à accorder aux questions (ne pas lire chacune des questions si cela énerve davantage). Répondre à la première question en respectant approximativement le temps accordé. Si un blocage se produit pour une réponse à donner, ne pas y consacrer trop de temps; passer à une autre question et y revenir plus tard.
3. En cas de panique, prendre du recul :
 - situer l'importance relative de l'examen;
 - déposer son crayon et utiliser des techniques de relaxation;
 - informer l'enseignant de son état.



C) Des moyens de relaxation

La relaxation active

- Prendre des respirations longues et profondes avant de commencer l'examen;
- La veille de l'examen, se coucher tôt et s'assurer d'un sommeil profond : lecture de détente avant le coucher, bain chaud, éviter les stimulants (café, alcool), etc.;
- Utiliser des moyens comme la détente musculaire active (technique de Jacobson) : tendre fortement un muscle pendant une dizaine de secondes et relâcher très lentement ensuite. Ne pas déplacer cette partie du corps ensuite (ex. : bras gauche) et faire cette démarche pour chaque partie principale du cours;
- Faire le tout en respirant le plus lentement possible.

La relaxation passive

- Avant la période de sommeil, choisir une musique de détente instrumentale si possible;
- S'étendre confortablement dans un endroit calme (chambre personnelle);
- Disposer l'un de ses bras au côté de son corps;
- Disposer l'autre sur l'abdomen;
- Inspirer ensuite très lentement en s'assurant que l'abdomen bouge : cela signifie que la respiration se fait en profondeur comparativement à une respiration où de n'est que la cage thoracique qui bouge;
- Expirer lentement;
- Faire le tout en se créant une image intérieure relaxante et de détente : un bon film, une après-midi de ski, etc.;
- Faire durer cette activité de détente aussi longtemps que possible.

L'image relaxante

Au moment où tu éprouves des difficultés à trouver le sommeil, utiliser le moyen suivant :

- Choisir une image intéressante qui représente une situation de détente ou de plaisir : voyage, film intéressant, plage, etc.;
- Revoir lentement le déroulement de cette activité intéressante en te laissant porter par le plaisir que tu y as ressenti;
- Pendant cette activité intérieure, éviter de bouger le plus possible;



Étudiant Plus – Du diagnostic aux pistes d'amélioration

- Respirer lentement et longuement;
- Recommencer cette activité au besoin.

Une marche de détente avant l'étude

Une bonne marche de santé avant d'étudier est fort bénéfique pour la qualité de l'énergie que l'on aura à déployer : l'air oxygène les poumons et le cerveau!

On peut utiliser deux stratégies au moment de marcher lentement :

- Laisser vagabonder sa pensée et ses yeux un peu comme le suggère la technique de relaxation précédente;
- On peut décider de réfléchir à la matière à étudier en tentant de dégager l'essentiel ou d'anticiper les questions d'examens principales que l'on croit vraisemblable. On pourra ensuite se servir de ces questions pour mieux dégager ce qui est important dans la matière à étudier.

Voilà donc divers moyens de relaxation. Il faut apprendre deux choses à leur sujet : d'abord savoir comment les utiliser vraiment pour être capable de les utiliser au moment où on en a besoin. À cette fin, il faut les pratiquer avant : ce qui veut dire que chaque personne qui se sent vraiment stressée face à des situations scolaires potentielles doit expérimenter ces moyens et consulter au besoin si des difficultés d'application se présentent. Ensuite, il est important de développer le « réflexe » de les utiliser... ce qui vient en pratiquant et en ayant confiance aux effets que ces moyens apportent.

D) Des moyens reliés à la perception de soi :

1. Au moment de se préparer à l'examen, faire appel à ses réussites dans ce genre de matière; dernier examen, examens semblables dans les autres matières, etc.
2. Au moment de ressentir du stress face à l'examen, évaluer le plus précisément possible ce qui cause ce stress : peur d'échouer, volonté de réussir au maximum, échecs antérieurs, etc. Contrôler cette émotion en la ramenant à une proportion la plus juste possible. Se rappeler que ce qui cause le stress, c'est une perception personnelle, une idée, de celui qui ressent le stress. Au moment de répondre, si on ne trouve pas la réponse de façon immédiate, rechercher des exemples, dresser une liste spontanée de ce qui vient à l'esprit comme réponse, élaborer ensuite des hypothèses de réponse et écrire. La réponse ainsi donnée est meilleure que de ne rien répondre, c'est certain.
3. Faire confiance à sa compréhension de la matière pendant les cours et pendant son étude lorsque la matière a été étudiée en profondeur.



Étudiant Plus – Du diagnostic aux pistes d'amélioration

4. Prendre le contrôle de ses émotions en début d'examen : suivre une stratégie de réponse à un examen, mettre en évidence ce que l'on sait dès le début de la lecture d'une question, se faire confiance. Relaxer en utilisant des techniques de relaxation active.
5. Face à une question difficile ou à laquelle on a de la difficulté de répondre : éviter de s'énerver en relativisant l'effet d'une note faible à cette réponse... ce n'est pas l'examen au complet, mais une seule question; ce n'est pas notre carrière qui est en jeu! Bref, on tente de dédramatiser la situation.

E) Se donner des conditions d'étude appropriées

Voir le document 10.1 portant sur les conditions d'étude adéquates.

