

1 mois avant les examens : stratégie et douceur

Réviser

Inutile de stresser devant une masse informe et décourageante →

1. Triez puis rassemblez vos **supports d'études** par examen. N'oubliez pas de lister les supports numériques (Teams, Drive, etc.).

Par exemple :

OS : notes de cours + 2 livres

Français : Teams, 9 livres, ...

2. Listez clairement **ce que** vous voulez travailler et **comment** le réaliser.

Par exemple :

Ecrit : richesse du lexique → lire un petit article Universalis chaque jour. Exercer les synonymes dans une épreuve corrigée.

Maths : rien, je maîtrise. Une petite relecture des principaux sujets 1-5.

Allemand : chap. 3, 14. Avec Greta.

Anglais : Dialogue.

3. Planifiez ces **séances de révisions** dans votre agenda. Fixez-vous des objectifs réalisables et ajustez-les au besoin.

Par exemple :

Lu 23 mai : 19h-19h45 maths ch. 3 ; 20h15-21h : allemand - oral ex 2.

Sa 5 mai : 9h-12h : révisions avec Gaston (maths) ; 14h-17h : avec Margot (Français)

4. Mettez en œuvre votre stratégie avec douceur mais aussi rigueur.

Soigner le stress

Pourquoi notre cerveau produit du stress ?

Comment apprivoiser celui-ci ? Exploiter le bon stress et se défaire de celui qui nous paralyse ?

7 étapes pour comprendre et guérir le stress.

1 h d'écoute.



RTS Egosystème

Lever le nez de son cahier

Au-delà des révisions, bien vivre la période des examens, c'est aussi :

- Prendre **soin** de soi (rythme travail-autre et éveil-sommeil)
- Adopter une attitude de **gratitude** envers ce qui me permet de mener à bien mes études (parent, ami, prof, état...)
- **S'émerveiller** de ce qui se passe en soi et autour de soi

Je suis capable de tenir mon plan de révision, je suis fière de ce que j'accomplis aujourd'hui. Mes révisions de groupe portent leurs fruits.

J'agende une fête pour célébrer la fin de cette période intense.

Accueil santé :



Psychologue scolaire :



Tous les posters sur le site des **coachs pédagogique** :

