

# Le jour de l'examen : limiter le stress

## Se lever et se rendre au GyRe : quelques « trucs »

### Au lever, avant de quitter le domicile, quatre conseils :

- S'il y a un risque de ne pas entendre le réveil, demander à un des membres de la famille de contrôler le lever.
- Prendre le temps de prendre un petit-déjeuner n'est pas du temps perdu !
- Le sac du jour a été préparé le soir qui précède.
- L'écrit est long : prévoir à manger et à boire pour relancer la « machine ».

### Que prendre en compte pour choisir l'horaire du bus, du train ?

- Les écrits débutent plus tôt que d'habitude (8h00) ;
- Il faut passer à son casier pour déposer son sac, son mobile, ... ;
- Il faut repérer sa salle et sa place dans la salle d'examen.

☞ **Conclusion : prévoir un horaire de départ du domicile adapté avec un bus ou un train de marge au cas où il est annulé. En retard lors d'une compréhension orale : l'entrée dans la salle est interdite !**

## Pendant l'examen

### Pour ne rien oublier :

- Lire les consignes trois fois.
- A la fin de chaque partie, relire la consigne pour contrôler qu'une réponse est présente.

### Pour se détendre et pour diminuer le stress :

- Manger, boire (mais pas trop), c'est nécessaire.
- Détendre les yeux.
- Diminuer le stress avec des exercices de respiration discrets.

## Technique pour détendre les yeux

Voici quelques conseils dans cette vidéo :



## Exercices de respiration discrets

Voici quelques conseils dans cette vidéo :



Accueil santé :



Psychologue scolaire :



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

