

# 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.*