

Le jour de l'examen : limiter et gérer 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 de 8 minutes :



Exercices de respiration discrets

Voici quelques conseils dans cette vidéo de 45 secondes :

