

# Un jour avant l'examen : anticiper

## Dernières « préparations » à l'examen : quelques « astuces »

- Il est inutile de réviser pendant 10h, contentez-vous de relire le résumé sur la matière de l'examen du lendemain.
- Préparez votre matériel (voir check-list ci-dessous).
- Prenez le temps de visualiser l'examen (voir l'encadré ci-dessous).
- Pratiquez un sport ou une activité en plein air.
- Mangez équilibré afin d'être en mesure de vous endormir « rapidement » le soir.
- Évitez de consommer des boissons énergisantes du type Redbull, Coca, cafés, etc.
- Prévoyez de dormir au moins 8h (voir panneau « Avant l'examen » pour découvrir des méthodes pour s'endormir).
- Faites-vous confiance !

**👉 Conclusion : la veille de l'examen, il s'agit avant tout d'anticiper le lendemain et de vous relaxer.**

## Exemple de check-list

- Matériel de base pour l'examen (stylos, tipp-ex, stabilos, crayons, gomme, etc.)
- Matériel spécifique pour l'examen en question (exemple pour le français : dictionnaire, œuvres, éventuellement un dossier d'examen, etc.)
- Boisson et nourriture
- Éventuellement des boules Quies
- Éventuellement un porte-bonheur
- Vêtements confortables
- Horaires du trajet vérifiés

## Visualiser l'examen

Imaginez votre examen et votre réussite à celui-ci. Visualiser votre objectif vous permet de tendre vers celui-ci en marquant votre inconscient. Visualisez :

- l'environnement et le déroulement de l'examen,
- le moment où vous obtenez vos résultats.

👉 Pour plus d'information sur la visualisation, voir panneau « Avant l'examen » ou lire l'article disponible à partir du QR code ci-dessous :



## Applications pour se détendre la veille de l'examen

### 1. RespiRelax+

Se relaxer par la respiration.

### 2. Petit Bambou

Suivre un ou plusieurs parcours de méditation pour se détendre.

Accueil santé :



Psychologue scolaire :



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

