

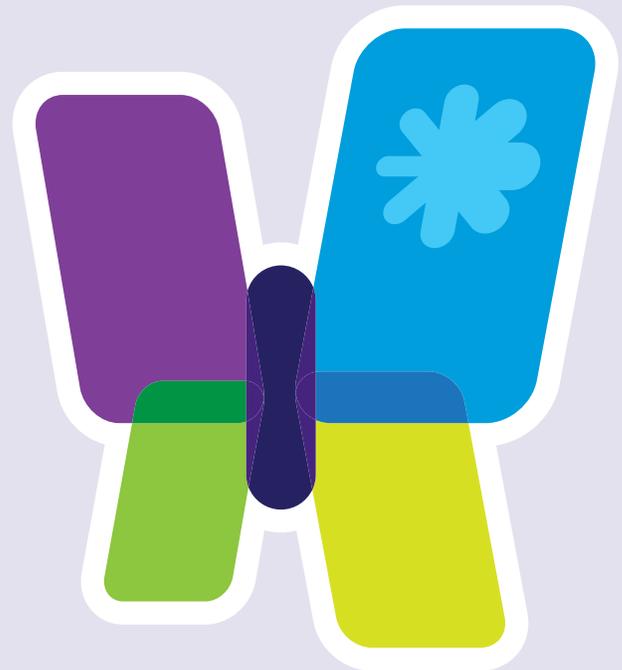
La santé mentale des élèves en action

Stress des tests et des examens : stratégies pour donner le meilleur de soi-même

JOURNAL DE L'ÉLÈVE

Contenu ✨

- 2 À propos de ce journal
- 3 **Partie 1**
Qu'est-ce que le stress lié aux tests et aux examens et d'où vient-il?
- 5 **Partie 2**
Comment vis-tu le stress des tests et des examens?
- 6 **Partie 3**
Que peux-tu faire contre le stress lié aux tests et aux examens?
 - 6 Stratégie n° 1 : établir des routines saines
 - 7 Stratégie n° 2 : établir des stratégies d'étude et de passage de test
 - 10 Stratégie n° 3 : défier ses pensées
 - 12 Stratégie n° 4 : pratiquer la relaxation
- 14 **Partie 4**
Consolider l'apprentissage
- 16 **Partie 5**
Connaitre les soutiens disponibles





À propos de ce journal

Ce journal est conçu pour t'aider à gérer ce stress et à savoir comment trouver du soutien lorsque tu en as besoin. Au fur et à mesure que tu chemines dans la leçon, considère les idées et les stratégies partagées et crée ton plan personnel de gestion du stress. Ainsi, tu pourras utiliser ce plan chaque fois que tu en ressentiras le besoin.

Pratiquer ces stratégies lorsque tu n'es pas stressé t'aidera à les employer lorsque tu vivras ce genre d'émotions. N'oublie pas que tu vaux bien plus que tes notes!

Espace libre. Ce journal t'appartient!

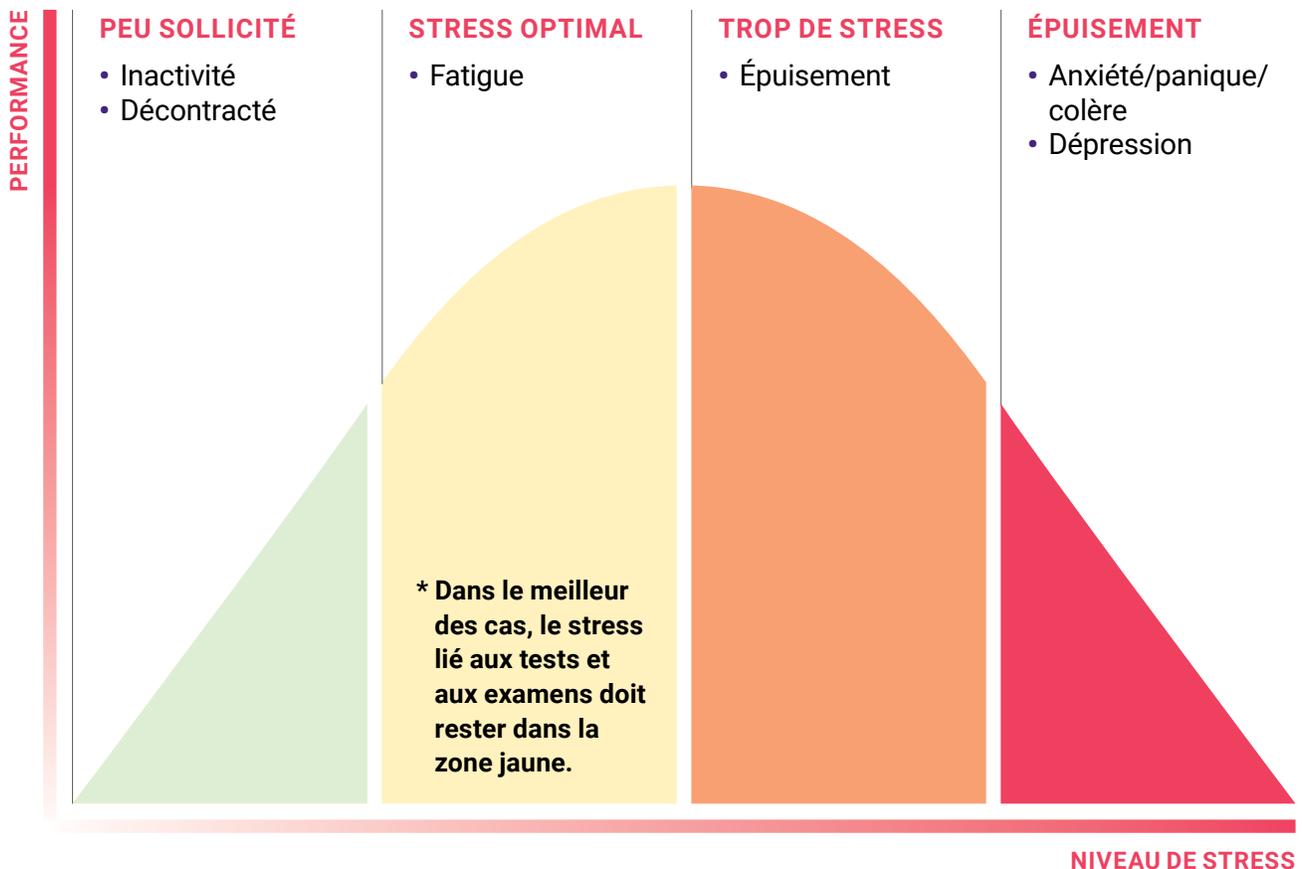




Partie 1

Qu'est-ce que le stress lié aux tests et aux examens et d'où vient-il?

Le stress lié aux tests et aux examens est la pression, la tension, la nervosité et parfois l'inquiétude que nous ressentons avant ou pendant les situations de passage de test (et d'autres types d'évaluations). Cela peut impliquer des réflexions sur le fait d'être évalué et des conséquences si nous ne faisons pas bien. La plupart des gens ressentent un certain stress lorsqu'ils sont sur le point d'effectuer un test ou un examen, ou lorsqu'ils performent d'une autre manière.



Le stress peut être une bonne chose! Une certaine nervosité peut nous motiver à travailler dur, à nous concentrer et à faire de notre mieux. Cependant, si le stress devient trop important, il peut nous empêcher d'étudier pour les tests et les examens et de montrer ce que nous savons quand nous les passons. Lorsque les soucis sont trop importants, ils occupent dans notre cerveau de l'espace et des ressources dont nous avons besoin, comme notre capacité à nous souvenir et à travailler avec des informations (notre mémoire de travail). Cela a tendance à affecter notre capacité à résoudre des questions complexes et difficiles plus que des questions plus simples, comme la mémorisation de faits de base. Cela peut rendre les choses difficiles encore plus difficiles.

Le stress lié aux tests et aux examens peut provenir de plusieurs sources.

Classe ces facteurs liés au stress des tests et des examens de 1 à 6, 1 étant le facteur qui t'affecte le plus et 6 celui qui t'affecte le moins.

FACTEUR	RANG
Routines (activité physique, consommation de substances, nutrition, sommeil)	
Style d'étude (méthodes d'étude inefficaces, difficultés de gestion du temps)	
Facteurs scolaires (p. ex., les tests chronométrés, la programmation de nombreux tests sur une courte période, les cours qui ne te conviennent pas, le manque d'occasions de passer des tests/examens pendant la COVID)	
Des facteurs extérieurs à l'école qui interfèrent avec les études ou la concentration sur un examen (p. ex., les médias sociaux, les exigences d'un emploi, les situations familiales)	
Pression (de toi-même et des autres)	
Style de pensée (p. ex., trop se concentrer sur le résultat d'un test ou d'un examen et vouloir obtenir une certaine note; autocritique; trop se concentrer sur les résultats scolaires des camarades, des amis ou des frères et sœurs)	





Partie 2

Comment vis-tu le stress des tests et des examens?

Avant de te lancer dans l'élaboration de stratégies visant à gérer le stress des tests et des examens, réfléchis à certaines des façons dont le stress des tests et des examens se manifeste chez toi. C'est différent pour tout le monde et le fait de savoir à quoi cela ressemble pour toi peut t'aider à choisir des stratégies qui te seront utiles.

LORSQUE JE PASSE DES TESTS ET DES EXAMENS, JE REMARQUE...	
Mon corps ressent (physiquement)...	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • J'ai chaud, je suis tendu et/ou j'ai mal au ventre. • J'ai du mal à dormir.
J'agis (comportement)...	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Je remets les choses à plus tard. • Je suis moins sociable que d'habitude.
Je ressens (émotions)...	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Je m'inquiète beaucoup. • Je manque de confiance en moi/Je doute de moi-même.
Je pense...	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Je me compare négativement à mes amis, camarades de classe ou frères et sœurs. • J'ai des pensées négatives sur les tests passés et sur moi-même.





Partie 3

Que peux-tu faire contre le stress lié aux tests et aux examens?

STRATÉGIE N° 1 : ÉTABLIR DES ROUTINES SAINES

Voici quelques stratégies pour favoriser des habitudes saines tout en gérant le stress des tests et des examens. Comment t'en sors-tu? À l'aide de la légende ci-dessous, indique les stratégies que tu as essayées et qui ont bien fonctionné pour toi, celles qui n'ont pas bien fonctionné et celles que tu n'as pas essayées, mais que tu souhaiterais peut-être essayer.

Légende :

SIGNIFICATION	SYMBOLE
Stratégies que tu as essayées et qui ont bien fonctionné pour toi	O
Stratégies que tu as essayées et qui n'ont pas bien fonctionné pour toi	X
Stratégies que tu n'as pas essayées, mais qui pourraient t'intéresser	?

ROUTINES FAVORISANT LA SANTÉ MENTALE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT	ÉVALUATION
Dormir suffisamment	Si ton cerveau est reposé, il peut mieux apprendre et se souvenir, et mieux réfléchir pendant les tests et les examens. Les recherches montrent également que le fait de dormir après avoir appris et étudié favorise la consolidation de la mémoire. Le sommeil nous aide également à gérer le stress.	
Se nourrir	Ton cerveau a besoin de vitamines, de minéraux et de nourriture pour fonctionner parfaitement. Si possible, essaye de bien manger avant un test ou un examen.	
S'hydrater	Ton cerveau a besoin d'être hydraté (p. ex., de l'eau) pour se concentrer et être efficace. Un cerveau hydraté est plus performant qu'un cerveau déshydraté.	



ROUTINES FAVORISANT LA SANTÉ MENTALE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT	ÉVALUATION
Faire de l'activité physique	L'activité physique améliore la mémoire et l'attention. Si tu le peux, il est bon de bouger pendant les pauses d'étude (ou même en étudiant) et avant les tests et examens, à un niveau qui te convient.	
Tenir compte de l'utilisation de stimulants	Les boissons énergisantes, la caféine et la nicotine peuvent augmenter l'anxiété et nuire au sommeil, surtout si tu les consommes plus tard dans la journée. Si possible, essaye de réduire leur consommation.	
Planifier ton emploi du temps	La planification peut t'aider à tirer le meilleur parti de ton temps et à connaître tes objectifs et les étapes que tu dois franchir pour les atteindre. Un plan d'étude peut réduire le stress, car il t'aide à rester sur la bonne voie et à prioriser des routines saines. Cela peut également t'aider à te sentir en contrôle. Vise un horaire que tu peux respecter et assure-toi d'inclure des pauses et des temps d'arrêt. Ils donnent à ton cerveau le temps de consolider les informations et te permettent de faire d'autres choses qui soutiennent ton apprentissage (comme manger, se détendre ou bouger). Il est également important de réserver du temps pour s'amuser!	
Prioriser ce que tu dois faire	L'établissement de priorités peut t'aider à t'assurer que les éléments importants sont couverts. Privilégie les tâches les plus difficiles pendant tes périodes de pointe d'apprentissage et d'énergie.	
Rester connecté	Parfois, lorsque nous sommes stressés, nous nous retirons. Mais un réseau de soutien social sain est essentiel au bien-être physique et mental. Il peut avoir un impact positif sur tout, de notre capacité à gérer le stress à notre estime de soi et à notre tension artérielle.	

STRATÉGIE N° 2 : ÉTABLIR DES STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST

Voici quelques stratégies qui peuvent t'aider pendant les tests et les examens. En les parcourant, réfléchis à celles qui correspondent à ton mode d'apprentissage.

Coche celles qui conviennent à ton style d'apprentissage! La prochaine fois que tu étudieras pour un test ou un examen, reviens à ce tableau et essaye certaines des stratégies que tu as cochées.



STRATÉGIES

Stratégies d'étude	<p>Avant de commencer à étudier, organise le matériel de la manière dont tu apprends et mémorise le mieux les informations (p. ex., si tu es un apprenant visuel, fais une infographie).</p> <p>Premièrement, concentre-toi sur l'apprentissage du contenu (le comprendre); puis concentre-toi sur ton étude (te souvenir). Essaie de comprendre la matière, pas seulement de la mémoriser.</p> <p>Planifie tes séances d'études. Établis un programme d'étude qui place les aspects les plus difficiles de chaque cours le plus tôt possible. Ainsi, tu disposeras de temps supplémentaire pour apprendre et pratiquer.</p> <p>Évite de bachoter et fais des pauses. Une longue séance d'étude est moins efficace que plusieurs courtes séances.</p> <p>Évite la procrastination (essaie une tâche facile pour commencer ou règle une minuterie à cinq minutes et vois si tu peux passer à la vitesse supérieure).</p> <p>Sois actif dans ton apprentissage (p. ex., crée des cartes mémoire, teste-toi en cours de route ou enseigne le matériel à quelqu'un d'autre). La seule lecture et relecture des textes ne suffisent généralement pas.</p> <p>Classe par ordre de priorité les tests et examens multiples en fonction du moment où ils ont lieu et de leur niveau de difficulté.</p> <p>Demande de l'aide plus tôt que tard.</p> <p>Si tu as un plan d'enseignement individualisé (PEI) qui comprend des mesures d'adaptation, travaille avec ton enseignant pour t'assurer que tu y auras accès pendant le test ou l'examen. Informe-toi des mesures qui te sont offertes.</p>
Juste avant le test ou l'examen	<p>Essaie de ne pas étudier jusqu'à la minute où tu passes le test ou l'examen. Donne-toi au moins quelques minutes pour faire une pause. Écoute de la musique, fais une courte promenade ou fais autre chose qui t'aide à te calmer.</p> <p>Ne t'engage pas avec des amis ou camarades de classe qui sont stressés ou qui font du bachotage, et souviens-toi également de l'impact que tu peux avoir sur ceux qui t'entourent.</p> <p>Libère-toi de tes soucis. Prends quelques minutes pour noter tes pensées et tes sentiments à propos du test sur une feuille de papier. Ensuite, froisse le papier et mets-le à la poubelle.</p>
Avant de commencer le test ou l'examen	<p>Respire profondément et rappelle-toi d'utiliser la respiration et d'autres stratégies de relaxation tout au long du test ou de l'examen.</p> <p>Vide ton cerveau des informations; note tout matériel mémorisé dont tu souhaites te souvenir (p. ex., formules ou équations) dans les marges ou au dos de l'examen.</p>

STRATÉGIES

<p>Pendant le test ou l'examen</p>	<p>Examine l'ensemble de l'examen pour t'aider à décider par où commencer et combien de temps consacrer à chaque question. Planifie ton temps en fonction de la valeur de chaque section.</p> <p>Lis attentivement les instructions et souligne les termes et expressions clés (p. ex., comparer, contraster, critiquer, définir, décrire, expliquer, interpréter et résumer).</p> <p>Occupe-toi d'abord des questions faciles. Elles peuvent te donner des indices pour les questions plus difficiles et t'aider à renforcer ta confiance.</p> <p>Ne perds pas de temps sur les questions qui te stressent; marque les questions pour que tu puisses y revenir plus tard.</p> <p>Si une question t'embête, écris ce que tu sais. Commence avec n'importe quoi!</p> <p>Si tu as le temps, révise ton examen pour déceler les erreurs et assure-toi d'avoir répondu aux questions du mieux que tu peux.</p>
<p>Après le test ou l'examen</p>	<p>Évite de chercher dans tes notes pour trouver tes erreurs ou ce que tu as oublié d'inclure.</p> <p>Évite de comparer tes réponses avec celles de tes camarades de classe.</p> <p>Donne-toi une récompense. Fais quelque chose que tu aimes faire!</p> <p>Continue à pratiquer le discours intérieur positif.</p> <p>Une fois ton test ou ton examen noté, examine-le et réfléchis. Qu'est-ce qui s'est bien passé et qu'est-ce qui n'a pas marché? Pourquoi? Élabore un plan pour t'aider à faire encore mieux la prochaine fois.</p>

Sources (en anglais seulement) :

- ▶ [Atelier sur l'anxiété liée aux examens](#) (Barbara VanIngen, psychologue-conseil, Concordia University of Edmonton)
- ▶ [Conseils pour l'étude des tests et examens - UofT Student Life](#) (utoronto.ca)

Pour obtenir d'autres astuces sur les tests et les examens (notamment des astuces spécifiques pour les tests et les examens à choix multiples, à appariement, à réponse courte, à développement, à domicile et en ligne), consulte le site smhs-smso.ca



STRATÉGIE N° 3 : DÉFIER SES PENSÉES

Voici quelques stratégies qui peuvent t'aider pendant les tests et les examens. En les parcourant, réfléchis à celles qui correspondent à ton mode d'apprentissage.

Identifier les pensées non aidantes

Cette activité est conçue pour t'aider à confronter les messages que t'envoies et qui ne sont pas utiles, et à les remplacer par des pensées plus aidantes. Parfois, nos pensées sont si automatiques que nous ne les remarquons même pas, alors qu'elles ont un impact important sur nous. Lorsque tu essaies d'identifier tes pensées non aidantes, essaie de remarquer les variations de ton niveau de stress. Lorsqu'elles se produisent, c'est un signal pour te demander:

- *À quoi je pense en ce moment?*
- *Qu'est-ce qui me stresse?*
- *Qu'est-ce qui pourrait bien m'arriver?*
- *Quelle est la chose négative à laquelle je m'attends?*

Les défis

Lorsque tu essaies d'identifier des pensées plus équilibrées, demande-toi...

- *Quelle est la probabilité?*
- *Est-ce que tout mon avenir dépend vraiment de _____?*
- *Que puis-je contrôler?*
- *Que vais-je faire si cela se produit?*
- *Comment ai-je géré les défis dans le passé?*
- *Que dirais-je à un ami?*

La plupart d'entre nous offrent à nos amis beaucoup plus de compassion et de soutien que nous ne le faisons pour nous-mêmes. En fait, la plupart d'entre nous ne seraient jamais amis avec quelqu'un qui nous parlerait comme nous nous parlons parfois à nous-mêmes. **Nous méritons le même genre de compassion et de soutien que nous offrons aux autres!**



PENSÉES NON-AIDANTES	DÉFIE-LES!
<p>Exemple :</p> <p>« Je ne suis pas assez intelligent. »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne peux pas tout savoir. Personne ne le peut. Mais j'ai déjà passé des tests et il y a des choses pour lesquelles je suis doué. • Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les gens ne réussissent pas un test qui n'ont rien à voir avec leur intelligence.
<p>Exemple :</p> <p>« Je dois réussir, sinon je ne trouverai jamais un bon travail. »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un examen ne va pas déterminer tout mon avenir ou mon bonheur dans la vie. • Beaucoup de choses qui me rendent heureux n'ont rien à voir avec l'école.
<p>Exemple :</p> <p>« Tous les autres vont faire mieux que moi. »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais me concentrer sur moi-même. Me comparer aux autres ne m'aide pas.

Source (en anglais seulement) :

► [Manuel sur l'anxiété au test](#) (Anxiété Canada)



STRATÉGIE N° 4 : PRATIQUER LA RELAXATION

Tu peux t'entraîner à interrompre les pensées non aidantes et les sentiments d'anxiété qui les accompagnent. Il existe de nombreuses façons de se détendre, de détendre son esprit et son corps. N'oublie pas que la relaxation demande de l'entraînement (oui, c'est vrai, la relaxation demande de l'entraînement). Plus tu t'exerces lorsque tu es calme, plus tu seras en mesure d'utiliser ces stratégies lorsque tu es stressé. Entraîne-toi pendant tes séances d'étude et utilise les stratégies juste avant le début du test ou de l'examen, pendant le test ou l'examen et à la fin du test ou de l'examen. Tu peux également utiliser ces stratégies avant de te coucher, surtout la veille d'un examen.

Voici quelques stratégies qui peuvent t'aider, mais il en existe beaucoup d'autres, comme faire une promenade, écouter de la musique ou passer du temps avec un animal de compagnie. Chacun trouve des choses différentes pour se détendre; il est donc important de trouver ce qui fonctionne pour toi et de t'assurer que tu as des stratégies suffisamment souples pour être utilisées pendant un test ou un examen.

EXERCICE	EXEMPLES ET LIENS
<p>Respiration</p> <p>Parfois, nous ne respirons pas aussi profondément que nous le devrions. Ces respirations courtes peuvent avoir un impact sur notre corps et notre cerveau et nous rendre plus anxieux. Pratiquer une respiration profonde peut aider à calmer ton esprit, à apaiser ton corps et à contrôler les sentiments d'anxiété.</p>	<p>Série de graphiques sur les exercices de respiration (smho-smso.ca)</p> 
<p>Relaxation musculaire et étirements</p> <p>Les exercices de relaxation musculaire peuvent nous aider à décompresser et à nous sentir mieux dans notre corps, ce qui peut nous aider à nous sentir mieux dans notre cerveau. Tous les corps fonctionnent de manière différente. C'est toi qui connais le mieux ton corps. Tu peux adapter ces activités comme bon te semble pour qu'elles te conviennent.</p>	<p>Série de graphiques sur les exercices de relaxation musculaire (smho-smso.ca)</p> 
<p>Visualisation</p> <p>Parfois, lorsque nous sommes anxieux, notre esprit a tendance à se concentrer sur l'inquiétude, ce qui la rend plus importante. Les exercices de visualisation nous donnent l'occasion de nous concentrer sur autre chose. Ce faisant, ces exercices peuvent également nous aider à utiliser notre imagination pour créer des sentiments de calme.</p>	<p>Trouver le calme – Vidéo de visualisation de la forêt (youtube.com)</p> 
<p>Techniques d'ancrage</p> <p>Les exercices d'ancrage peuvent vous aider à gérer des émotions trop fortes. Ils peuvent t'aider à te centrer et/ou à créer un lieu de détente pour toi-même. Ces exercices offrent des exutoires momentanés qui peuvent t'aider à contrôler un moment d'émotion.</p>	<p>Série de graphiques sur les techniques d'ancrage (smho-smso.ca)</p> 
<p>Autres stratégies de relaxation qui fonctionnent pour moi ou que j'aimerais essayer :</p>	



Effectue un suivi sur ta pratique!

Choisis une stratégie à essayer pendant une semaine. Prends note des jours où tu la pratiques et prends un moment pour réfléchir à ce que tu ressens après. La stratégie devient-elle plus familière? Fonctionne-t-elle bien pour toi? Ou n'a-t-elle pas fonctionné comme tu l'avais prévu?

La stratégie de relaxation que je pratique : _____

JOURS OÙ J'AI PRATIQUÉ	COMMENT JE ME SUIS SENTI APRÈS AVOIR PRATIQUÉ
Jour 1	
Jour 2	
Jour 3	
Jour 4	
Jour 5	
Jour 6	
Jour 7	





Partie 4

Consolider l'apprentissage

Il est temps de rassembler tout ce que tu as appris et d'élaborer un plan personnalisé. Parcours le journal pour y trouver les éléments suivants :

Les éléments qui ont le plus d'impact sur mon stress lié aux tests et aux examens (partie 1 et partie 2) :

Les stratégies qui pourraient être les plus utiles pour moi (p. ex., parce qu'elles ont fonctionné dans le passé ou qu'elles semblent bien adaptées – partie 3) :



Examine ton plan. Ton expérience du stress des tests et des examens correspond-elle à tes stratégies? Par exemple, si la majeure partie de ton stress lié aux tests et aux examens provient de ta crainte de décevoir les autres, as-tu prévu des stratégies pour changer ta façon de penser? Ou si ton stress lié aux tests et aux examens est dû à des maux d'estomac, as-tu prévu de pratiquer la relaxation? Ne t'inquiète pas si tu ne trouves pas la solution idéale! Les stratégies que tu as apprises se recoupent largement et peuvent t'aider dans de nombreuses expériences différentes. Si tu as une meilleure idée de l'impact de ton stress et quelques idées pour t'aider, C'EST GÉNIAL! Et cela peut aussi t'aider lors de n'importe quel test ou examen, pour te rappeler que tu en vauds la peine, quelle que soit la note que tu obtiens.

JOURNAL DU STRESS DES TESTS ET DES EXAMENS

La prochaine fois que tu as un test ou un examen à passer et que tu es stressé, essaie de remplir le journal ci-dessous pour t'aider à donner le meilleur de toi-même.

MOMENT	MON CORPS RESSENT	MES SENTIMENTS SONT	MES PENSÉES SONT	COMMENT J'AGIS/JE ME COMPORTE	STRATÉGIES POUR ME SOUTENIR
La semaine avant le test ou l'examen					
Le jour avant le test ou l'examen					
Le jour du test ou de l'examen					
Après le test ou l'examen					





Partie 5

Connaitre les soutiens disponibles

Bien qu'il y ait beaucoup de choses que tu puisses faire pour t'aider pendant les tests et les examens, il arrive que des choses nous empêchent de bien travailler. Si tu essaies les stratégies proposées dans ce journal et qu'elles ne t'aident pas, tu n'es pas obligé de te débrouiller seul. Il y a des gens qui peuvent t'aider, et rappelle-toi que tu mérites d'être soutenu. Parle à un adulte en qui tu as confiance ou consulte les ressources ci-dessous. Si tu ne sais pas comment entamer la conversation, tu peux utiliser des mots comme...

- ▶ *Il y a quelque chose qui me dérange. Pouvez-vous m'aider à trouver quelqu'un à qui en parler?*
- ▶ *Je me sens très stressé ces derniers temps. Puis-je vous en parler?*
- ▶ *Avez-vous du temps pour me rencontrer? Il y a quelque chose pour laquelle j'ai besoin d'aide.*

▶ Jeunesse, J'écoute

Appelle le 1-800-668-6868
Texto : PARLER au 686868

▶ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)

Appelle le 1 855 242-3310

▶ Black Youth Helpline (en anglais seulement)

Appelle le 416 285-9944 ou sans frais 1 833 294-8650

▶ Interligne – soutien aux personnes 2SLGBTQI+.

Texto : 1-888-505-1010 ou courriel : aide@interligne.co

▶ Trans Lifeline (en anglais seulement)

Appelle le 877 330-6366

Regarde ça!

[Cercle de soutien – livre de poche](#)
[– Ressource pour la recherche](#)
[d'aide destinée aux élèves](#)

(smho-smso.ca) un outil qui t'aide à repérer les personnes, les lieux et les choses qui te soutiennent quand tu en as besoin.



N'oublie pas...

- ▶ La plupart des élèves ressentent du stress lorsqu'ils passent des tests et des examens.
- ▶ Un peu de stress est une bonne chose! Il peut t'aider à donner le meilleur de toi-même.
- ▶ Un stress trop important peut t'empêcher d'étudier et de montrer ce que tu sais pendant les tests et les examens.
- ▶ Réussir les tests et les examens est une compétence que tu peux pratiquer et améliorer. Il existe des stratégies qui peuvent t'aider.
- ▶ Si les stratégies ne suffisent pas, il est probablement temps de parler à un adulte qui pourra t'aider à trouver plus de soutien.

Et n'oublie pas que tu vaux bien plus que tes notes!

