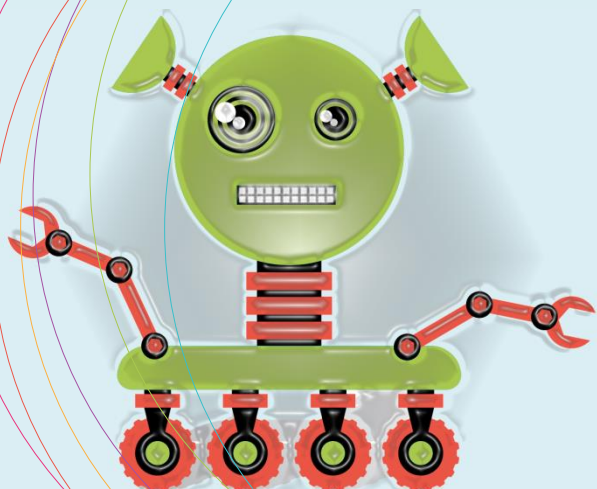


# PETIT GUIDE ANTI-STRESS POUR LES ÉLÈVES

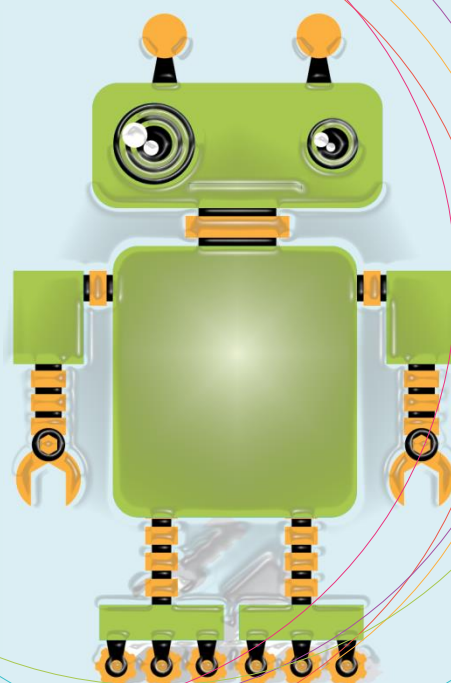
**La période d'évaluation est  
une période de stress?**



**Savais-tu que le stress  
lié à l'évaluation peut  
nuire à ta  
performance?**



**Voici quelques trucs qui  
peuvent t'aider à passer  
plus facilement à travers  
cette période...**

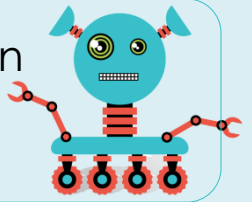


Services éducatifs complémentaires  
et adaptation scolaire

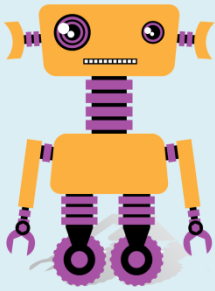
Mai 2014

# Étape 1 : Les stratégies de préparation

Je prévois du temps d'étude. Une bonne planification est une condition gagnante.

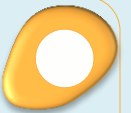


Je choisis un endroit calme qui m'empêchera d'être distrait pendant mon étude. Je m'assure que la pièce est suffisamment éclairée et aérée.

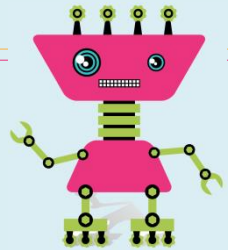


J'étudie lorsque je suis en forme et que je n'ai pas faim.

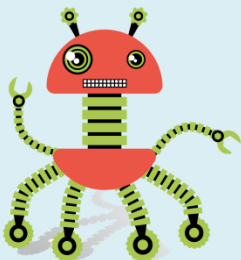
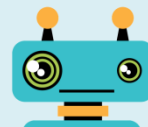
J'évite d'étudier à la dernière minute.



Je trouve le moment de la journée où je suis le mieux disposé pour étudier.



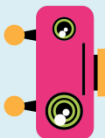
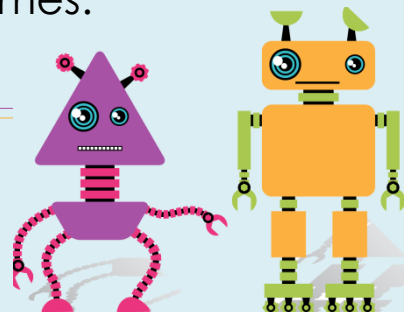
Plusieurs courtes périodes d'étude sont plus efficaces qu'une seule longue.



Je pense à des tâches qui pourraient être présentées lors de l'évaluation.

Je crée mon propre aide-mémoire en fonction des éléments qui me posent des problèmes.

Je travaille avec un ami et on s'encourage!

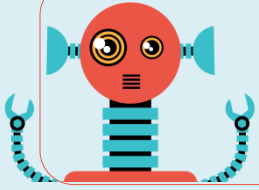


Je me repose bien la veille de la situation d'évaluation.

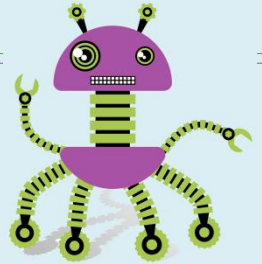


# Étape 2 : Les stratégies de réalisation

Je suis positif et je crois en mes capacités. J'évite les pensées négatives : « **Je ne suis pas capable... Je vais couler... C'est trop difficile** »



Je me rappelle que je suis bien préparé et que je vais réussir. J'évite les conversations négatives avec les autres élèves, car l'inquiétude est contagieuse...

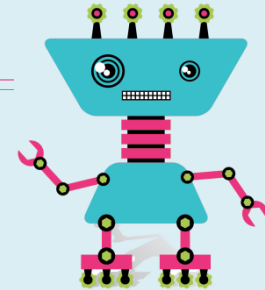


Je m'installe confortablement et je dispose le matériel auquel j'ai droit sur ma table de travail.

Je reste calme et je commence mes tâches avec confiance.

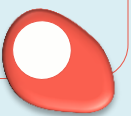


Je répartis le temps que je consacrerai à chacune des tâches.

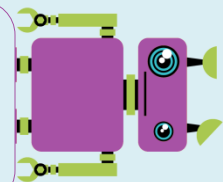


Quand je lis une question, j'encercle ce qu'on me demande de faire et je m'assure de bien comprendre les tâches à réaliser.

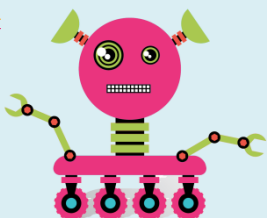
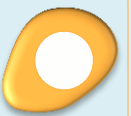
J'écris lisiblement.



J'utilise mes stratégies de lecture, d'écriture et de résolution de problèmes.



Si je sens le stress m'envahir, je me calme et je respire profondément en me disant : « **Je garde mon calme, ça va bien aller, je relaxe, j'ai confiance...** » surtout pas de panique!



Je prends du temps avant la fin pour réviser mon travail.



Je ne m'inquiète pas si d'autres élèves finissent avant moi, il n'y a pas de récompense pour le premier qui a terminé!



Commission scolaire  
des Hauts-Cantons

**Et maintenant, bonne chance dans la  
passation de tes épreuves!**

