

GUIDE PRATIQUE :

LA PRÉPARATION PSYCHO ÉMOTIONNELLE AUX ÉPREUVES D'EXAMENS

Aude Jacquin

Sophrologue et Hypnothérapeute

PLAN

INTRODUCTION : Du stress à l'examen p 6

Le sais-tu ? Quelques chiffres.

LES DIFFICULTÉS DES ÉTUDIANTS FACE AUX EXAMENS

p 10

Chapitre 1 : LE STRESS

p 11

➤ **Et toi, où en es-tu avec le stress ? (Test)**

➤ **Définition**

➤ **Les différents symptômes du stress**

- Symptômes physiques
- Symptômes émotionnels
- Symptômes comportementaux

➤ **Les conséquences du stress**

- Conséquences physiques et neurologiques
- Conséquences psychologiques

Le sais-tu ? : Le bon stress.

QR-CODE 1 : Technique respiratoire d'évacuation du stress

Chapitre 2 : LE MANQUE DE CONCENTRATION p 19

➤ **Concentré(e) ou pas concentré(e) ? (Test)**

- Définition
- Symptômes
- Les causes du manque de concentration
- Les conséquences
- Les solutions

Encadré : Exemple de Mathieu, lycéen

Astuce concentration : technique visuelle pour mieux se concentrer

Astuce olfacto : Recette pour mieux se concentrer !

Chapitre 3 : LA PERTE DE CONFIANCE EN SOI p 30

- Confiance en soi, où en es-tu ? (Test)
- Définition
- Les causes
- Les signes d'une perte de confiance en soi

Astuce olfacto : Synergie olfactive pour stimuler la confiance en soi

QR-CODE 2 : Confiance en soi

- Les conséquences sur l'étudiant

Chapitre 4 : LES CRAINTES p 38

- La peur de décevoir

Encadré : Témoignage de Paul, étudiant

- L'inquiétude face à l'avenir
 - L'insécurité professionnelle
 - Le doute sur le choix des études
- L'angoisse de la performance
- La peur de l'échec

PROTOCOLE DE PRÉPARATION AUX EXAMENS p 44

Chapitre 1 : QUELQUES NOTIONS SUR LE CERVEAU ET LES APPRENTISSAGES

p 45

Astuce bien-être : Les objectifs de la préparation

Chapitre 2 : APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT p 49

- La respiration
- Les pratiques respiratoires
 - La respiration ventrale
 - La cohérence cardiaque

Astuce bien-être : respirer avec le ventre

QR-CODE 3 : La respiration ventrale

Astuce bien-être : la cohérence cardiaque

- **La visualisation**
- **La pensée opposée**

Astuce bien-être : La pensée opposée en application

- **L'ancrage/l'enracinement**

Astuce bien-être : La pratique physique de l'enracinement

- **Un souvenir agréable**

Astuce bien-être : Le souvenir agréable en pratique

Encadré : Lydie, étudiante qui a utilisé toutes les techniques décrites et a réussi.

Chapitre 3 : LE RENFORCEMENT DU MOI p 62

- **La confiance en soi**
 - Comment retrouver ou augmenter la confiance en soi ?

Astuce hypnotique : Technique de la montgolfière

- **L'estime de soi**
 - Ton estime de toi est-elle suffisamment positive ? (Test)
 - Que faire pour augmenter l'estime de soi ?
 - Comment reconnaître les signes d'une faible estime de soi ?

Encadré : Les conséquences d'une faible estime de soi.

Chapitre 4 : L'AUTO-HYPNOSE p 71

- **Définition**
- **L'inconscient**
- **Utilité de l'autohypnose**

Astuce hypnotique : Technique d'autohypnose, selon Evelyne Josse, Psychologue

QR-CODE 4 : Une séance d'hypnose (Apaisement du corps et de l'esprit)

EXPLICATIONS ET CONSEILS À DESTINATION DES PARENTS

p 76

Chapitre 1 : LES SYMPTÔMES DU STRESS PARENTAL p 80

Chapitre 2 : DE LA L'AMOUR ET DE LA BIENVEILLANCE p 82

Chapitre 3 : COMPORTEMENTS À ÉVITER p 83

Chapitre 4 : COMPORTEMENTS À ADOPTER p 85

Encadrés : - Témoignage de Clément, étudiant, sur l'attitude de ses parents

- Exemple de Nadine, parent stressé lors de la période d'examen de son enfant

CONSEILS ET ASTUCES POUR LES ÉTUDIANTS p 88

Chapitre 1 : GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN PENDANT LA PÉRIODE D'EXAMENS p89

Chapitre 2 : DÉTENTE, SOMMEIL ET ALIMENTATION PENDANT LA PÉRIODE D'EXAMEN p 91

- La détente
- Le sommeil
- L'alimentation

Chapitre 3 : ATTITUDES LORS DE L'EXAMEN p 94

CONCLUSION : Des étudiants plus sereins et confiants p 96

BIBLIOGRAPHIE P 97

Remerciements p 100