

# PAS DE STRESS POUR MES TESTS

## AVANT

### 1. Planification au maximum

Lorsque la date de ton test est connue, planifie ton temps d'étude, divise ton travail en section, écris ton plan, fixe-toi un objectif réaliste et utilise de bonnes stratégies d'étude.

### 2. Bouge

La journée qui précède ton examen, fais un peu de sport, va marcher. Ça évacue le stress.

### 3. Un bon repas

Prends un bon repas le soir et surtout pas de caféine!

### 4. Matériel requis dans le sac

Mets tout le matériel requis (crayons aiguisés, gomme à effacer, calculatrice, surligneurs, feuilles, aide mémoire, dictionnaire) dans ton sac, avant de te coucher!

### 5. Détente

Un bon bain, de la musique, un roman, ne rien faire, regarder la télé.

### 6. Coucher tôt

Une bonne nuit de sommeil. On règle le cadran et on le tourne afin de ne pas voir l'affichage.





# PAS DE STRESS POUR MES TESTS

## LE JOUR DU TEST

1. Prends un bon déjeuner (protéines).

2. Bouge. Prends l'air en marchant quelques minutes.

3. Une douche et mets-toi en mode positif. Ah!!!

4. Arrive tôt à l'école.

Quelques minutes pour une révision rapide, s'organiser un peu.

5. Respire. Étire-toi.

6. Lis toutes les questions.

Comprends toutes les questions. Organise un peu ton temps en fonction des questions. Réponds aux questions dont tu connais la réponse en premier, celles qui valent le plus de points...

7. Utilise tout ce qui est permis pour bien répondre :

aide-mémoire, documents de référence, tout le temps disponible, feuilles brouillon, etc.

8. Révise.

Du début à la fin, questionne-toi, corrige-toi.

9. Quand c'est fini, c'est fini!

Récompense-toi et ne regarde pas tes notes.  
C'est fini pour cette fois!

