



Bien-être et gestion du stress lors des examens

Une approche des révisions calme et réfléchie peut aider à réduire le stress des examens. Voici quelques conseils pour vous aider à créer un espace de travail calme pendant la période de révisions.

© International Baccalaureate Organization 2023

International Baccalaureate® | Baccalauréat International® | Bachillerato Internacional®

1 Entretenez des relations positives

Les recherches dans ce domaine montrent que l'absence de conflit avec le personnel enseignant et les autres élèves permet de mieux réussir au niveau scolaire.

2 Optez pour la déconnexion numérique

La déconnexion numérique est une bonne pratique à adopter pendant vos révisions. Éteindre votre téléphone pendant vos séances de révisions vous permettra d'écarter toute distraction et de mieux vous concentrer.

3 Levez-vous et bougez

Des recherches sérieuses montrent qu'il existe un lien entre l'activité physique et le bien-être. La marche ou la course à pied peuvent être un excellent moyen de marquer une pause entre chaque séance de révision.

4 Détendez-vous

Pratiquer des techniques de relaxation comme la pleine conscience aide à apaiser l'esprit et apporte une sensation de bien-être. Tout vous semblera possible !

5 Privilégiez le travail en équipe

Les recherches montrent que l'apprentissage coopératif est essentiel au bien-être des élèves. Sentir que vous faites partie d'une équipe améliorera votre bien-être.

6 Faites-vous plaisir

N'oubliez pas que pendant la période de révision, il est important de continuer à faire ce qui vous tient le plus à cœur, car cela vous aidera sur le plan mental et physique. Gardez votre optimisme et croyez en vous.

