

# STRESS • ANXIÉTÉ FACE À L'EXAMEN

Le stress réfère à la capacité de chaque personne de surmonter certaines difficultés courantes sans qu'elle en soit exagérément tourmentée ou affectée. Il se rapproche des peurs et/ou des craintes que l'on peut avoir **en pensant à ce qui peut arriver.**

Le stress fait partie intégrante de notre vie de tous les jours. **Nous ne pouvons l'éviter.** Donc, il est important que nous tentions de l'utiliser de façon constructive.

Face à une stimulation (comme un examen) ton corps, volontairement ou involontairement, se prépare à te fournir l'énergie nécessaire pour que tu puisses te réaliser entièrement. **Il t'oblige à aller chercher le maximum de tes connaissances.**

## IL SE MANIFESTE DE LA FAÇON SUIVANTE:

1. **Les battements du coeur sont accélérés:** cette augmentation produit ainsi plus de sang qui véhicule plus d'oxygène rendant plus productif le cerveau, les poumons et les muscles.
2. **Les muscles sont tendus:** en se contractant, les muscles deviennent tous disponibles pour la réaction que je vais choisir d'avoir.
3. **La respiration est plus rapide:** en devenant plus profonde, elle produit de l'oxygène.
4. **Les muscles du visage se contractent:** les yeux voient mieux et les oreilles entendent mieux.
5. **Les narines et la gorge se dilatent:** cette dilatation permet de mieux laisser passer l'air.
6. **Certains muscles cessent de fonctionner:** comme l'estomac, les intestins, et ce, pour donner plus d'énergie aux muscles qui en ont un urgent besoin.

7. **La salive diminue:** ce mécanisme se produit pour empêcher l'étouffement car la respiration est plus rapide.

Bref, un surplus d'énergie insoupçonnée devient disponible seulement si ton corps en fait la demande. Es-tu capable de bien gérer cette force?

Par ailleurs, le stress peut devenir négatif quand tu t'obliges à réussir quelque chose qui ne t'intéresse pas.

## SAVOIR DISTINGUER LE BON DU MAUVAIS STRESS:

### Voici les trois (3) catégories de stress:

#### 1. Le stress détresse (stress négatif)

Cette catégorie de stress s'actualise lorsqu'on a l'impression de subir et d'être prisonnier d'un événement ou d'une situation.

#### 2. Le stress quotidien (stress naturel)

Cette catégorie de stress représente la quantité d'énergie nécessaire pour fonctionner dans la vie de tous les jours. (Ex.: Se lever le matin, conduire une voiture, etc.)

#### 3. L'eustress (stress positif)

Cette catégorie de stress produit beaucoup d'énergie. Elle se traduit par le plaisir que ressent l'individu à se réaliser à l'intérieur d'une situation.

## EN RÉSUMÉ:

Si tu n'éprouves aucun ou peu d'intérêt face à tes études, l'énergie nécessaire ne sera pas disponible à un moment où tu en auras le plus besoin. Pourtant, tu veux réussir quand même.

Exemple: Essaie d'avancer avec une auto sans gazoline. Pousser devient exténuant. Une côte descendante peut te permettre de faire un

bout de chemin sans trop te fatiguer tout en cultivant l'illusion qu'il n'y a plus de problème, puis surgit une côte que tu dois monter (examen): douloureuse réalité et énergie insuffisante!

## RÉSOUTRE UN PROBLÈME:

- **S'arrêter et définir** le problème à résoudre.
- **Évaluer et déterminer** une stratégie: quand il y a le feu, on ne se demande pas pourquoi mais comment s'en sortir?
- **Vérifier** la pertinence des éléments choisis.
- **Appliquer** avec confiance... la stratégie.

*La seule pensée d'un examen peut donner la colique. Imagine maintenant une longue méditation sur la crainte possible d'un échec.*

## LE STRESS MAL CONTRÔLÉ ET SES CAUSES:

L'étudiante ou l'étudiant véritable se secoue (eh oui, comme un vieux tapis) et construit son **devenir** (dans le sens de passer à l'action).

Comme le dit Selye: «**Le stress n'est pas à éviter, il est inévitable**».

Paradoxalement, un niveau de stress presque nul face à un examen signifierait que tu te fiches complètement de réussir ou non.

Peu de motivation te donnera son prolongement naturel, c'est-à-dire une performance très basse.

Le degré de stress est toujours proportionnel à l'importance que l'on attache à la réussite.

Un **stress mal contrôlé** se traduit à travers les divers symptômes suivants:

PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficultés de te concentrer</li><li>• Trous de mémoire</li><li>• Besoin de remettre à plus tard tes travaux</li><li>• Nervosité</li><li>• Maux de tête</li><li>• Brûlements d'estomac</li><li>• Tension dans le cou</li><li>• Difficulté à dormir</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repli sur soi</li><li>• Agressivité</li><li>• Méfiance</li><li>• Anxiété</li><li>• Tristesse</li><li>• Saute d'humeur</li><li>• Dépendance affective</li><li>• Rêvasserie</li><li>• Etc.</li></ul>

Ceux-ci sont des signaux d'alarme afin que tu puisses te donner les moyens pour réagir.

## Le stress face aux examens peut provenir de différentes causes comme:

1. Manque de préparation
2. Étude exagérée la veille de l'examen
3. Condition physique inadéquate
4. Idées angoissantes sur tes capacités (ne pas te faire confiance)
5. Scénarios intérieurs d'échec.

### 1. MANQUE DE PRÉPARATION

- Il peut être lié à un problème de motivation (possiblement d'orientation).
- Il peut provenir d'une mauvaise méthode de travail.
- Différentes causes extérieures à la vie académique elle-même, peuvent également interférer à ce niveau.

### 2. ÉTUDE EXAGÉRÉE LA VEILLE DE L'EXAMEN

- Fait appel à la mémoire à court terme et de ce fait, risque de disparaître avant l'examen. La

«ligne d'apprentissage» étant surchargée, une partie de l'information se dilue dans le cortex cérébral. Donc, les informations apprises deviennent moins accessibles.

- Pour consolider l'ensemble de la matière, il faudrait au moins décaler l'étude intensive de 24 heures et faire une repasse la veille.

### 3. MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE

- Elle est indissociable du mental et interfèrera immédiatement. Une condition physique satisfaisante permet une plus grande aisance psychologique. Dans le cas contraire, on a tendance à voir les choses en noir et à s'inquiéter davantage.

### 4. IDÉES ANGOISSANTES

Cette façon de penser crée un climat de panique ce qui inhibe et freine l'actualisation de tes connaissances.

Par exemple:

- Si j'échoue cet examen, je suis un incapable.
- Si je réussis, c'est parce que je suis chanceux et non parce que je possède les capacités requises.
- Si j'échoue, c'est que je suis le plus minus d'entre tous.
- Si j'échoue, mes parents vont me trouver sans-cœur.
- Si j'échoue, tous mes amis et amies vont se détourner de moi.
- Si j'échoue cet examen, tout est foutu.
- Si j'échoue, je ne me pardonnerai pas.
- Si j'échoue, cela prouve que je ne suis pas intelligent.

- Si j'échoue, je suis un raté.
- Si j'échoue, c'est la fin.

### 5. MAUVAIS SCÉNARIOS INTÉRIEURS

L'étudiante ou l'étudiant perfectionniste à outrance, se fixe des objectifs irréalisables et ne s'accorde aucun repos. N'étant jamais satisfait de ses résultats, cette étudiante ou cet étudiant se harcèlera constamment pour toujours en faire plus. C'est un cercle infernal qui commence: perfection, anxiété, plus d'anxiété, plus de perfection, etc. L'abandon des études et même la dépression guettent cette étudiante ou cet étudiant.

## COMMENT COMPOSER AVEC LE STRESS

### 1. DIMENSION PHYSIQUE

- Habitudes alimentaires saines et équilibrées; Faire un peu d'exercice, et ce, chaque jour (selon ton tempérament).
- Prendre les heures de sommeil nécessaires.
- Apprendre à relaxer.
- Rester en éveil face à tout message de fatigue, afin d'apporter les correctifs nécessaires.

### 2. BONNE MÉTHODE DE TRAVAIL

- Te préparer adéquatement (consulte les autres dépliants sur les méthodes de travail intellectuel, spécialement celui sur «La préparation aux examens»).

### 3. AVOIR DES IDÉES PLUS RÉALISTES

- Si j'échoue un examen, cela se traduit par une faiblesse précise et non à toute l'histoire de ma vie.
- Si j'échoue, je pourrai me servir de mes erreurs pour mieux réussir la prochaine fois. Ne suis-je pas un être en constante évolution?

- Mon premier devoir est de réussir ma propre vie et non à la défendre lors de chaque examen. Je ne représente pas la fierté de toute ma famille.

- Si les autres investissent tant d'émotions en moi, je ne peux en être tenu responsable. Cela leur appartient.

**L'idéal:** un niveau de stress optimal. À ce moment, toutes tes forces se mobilisent pour relever le défi que représentent les examens et te place dans une possibilité de réussite.

N'oublie pas que ta manière de voir la vie et d'interpréter les événements détermineront ta façon de te comporter dans une telle situation.

## CONCLUSION

Rien ne sert de te confronter à ton stress. Au contraire, considérant qu'il est **indispensable à ta propre survie, tu dois t'y associer et en tirer le maximum.** En apprenant à le gérer, tu as accès à un potentiel d'énergie extraordinaire. Tu ne dois pas te laisser envahir par cette force ni la craindre. **Elle ne demande qu'à t'aider. Maîtrise-là et mets-là à ton service.**

N'oublie jamais que le stress te sert de «carburant» afin d'actualiser ta propre vie. C'est ton meilleur serviteur. Il ne remet jamais en cause ta pensée. **Ce pourquoi tu dois lui dicter ce que tu veux.**

### L'ÉQUIPE DE PSYCHOLOGUES



SERVICE  
DE  
PSYCHOLOGIE ET D'ORIENTATION

Imprimerie FIRCGRAPH

## À TOI DE CONSTRUIRE TA RÉUSSITE!

# STRESS ET ANXIÉTÉ FACE À L'EXAMEN



CÉGEP de Jonquière