

## RÉFÉRENCES

---

1. Bégin, Christian. (1992). *Devenir efficace dans ses études*. Laval, Éditions Beauchemin Ltée.
2. Boucher, Francine et Jacqueline Avar. (1984). *Réussir ses études*. Montréal, Édition de Mortage.
3. Dionne, Bernard. (1993). *Pour réussir*. Édition Études vivantes.
4. Letarte, André. (1989). *La préparation aux examens et les examens*. Brochure du service d'orientation et de counseling. Université Laval.



## FÉLICITATIONS

---

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous consulter au Service du cheminement scolaire au local K-1950, numéro de téléphone 688-8310, poste 2343.

Mise en page : Lucie Labrecque

Avril 2005

# LE STRESS AUX EXAMENS



Collège François-Xavier-Garneau





Le stress ressenti avant une évaluation est souvent associé au trac du comédien avant qu'il entre en scène. Le stress est positif lorsqu'il mobilise adéquatement toutes les énergies de la personne. Il devient négatif lorsqu'il affecte la concentration, provoque des troubles de sommeil, de digestion ou de mémoire.

**DANS CE DOCUMENT, ON RETROUVE :**

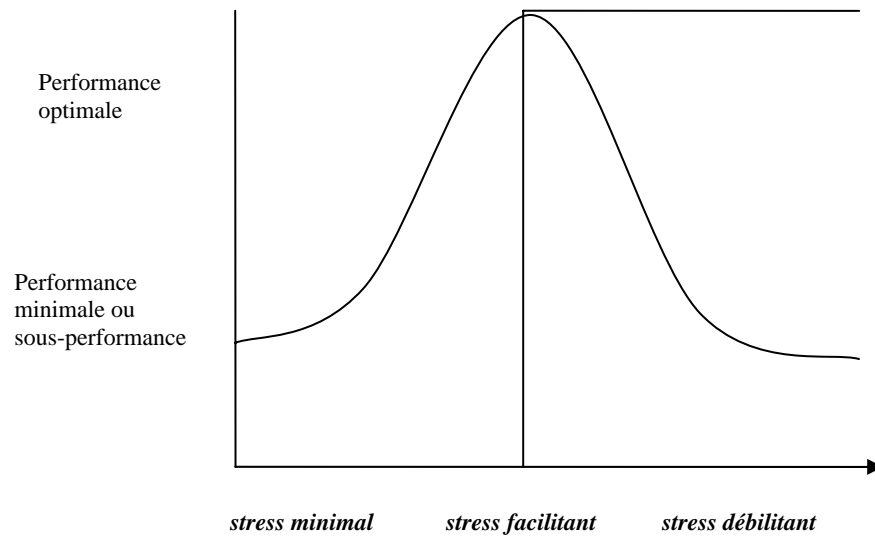
- Un test d'anxiété aux examens
- Le lien entre l'anxiété et la performance
- L'anxiété et ses deux composantes
- Des stratégies pour diminuer l'anxiété

## **LES MOTS CLÉS DANS LES EXAMENS À DÉVELOPPER**

<b>Analysez</b>	Décomposez un texte en parties et évaluez chacune des parties.
<b>Comparez</b>	Examinez deux éléments ou plus. Identifiez les similitudes et les différences entre eux.
<b>Critiquez</b>	Portez un jugement personnel. Évaluez la valeur respective d'arguments divers. La critique peut comporter l'analyse.
<b>Définissez</b>	Donnez le sens d'une expression, d'un concept; déterminez les limites précises du terme à définir.
<b>Décrivez</b>	Faites une image avec des mots. Donnez les caractéristiques, les qualités et les éléments (ou les parties) d'un phénomène.
<b>Discutez</b>	Débattez des « pour » et des « contre » d'un thème donné. Comparez, mettez en évidence les éléments essentiels.
<b>Énumérez</b>	Donnez la liste des idées, des éléments, des facettes, des choses, des qualités, des causes, etc.
<b>Expliquez</b>	Montrez. Donnez les causes d'un phénomène.
<b>Illustrez</b>	Donnez des exemples concrets. Expliquez en donnant des comparaisons ou des exemples.
<b>Prouvez</b>	Soutenez une thèse, une opinion en donnant des faits.
<b>Démontrez</b>	Prouvez.
<b>Résumez</b>	Donnez un bref compte rendu, terminez par une conclusion, évitez les détails.

## LE LIEN ENTRE L'ANXIÉTÉ ET LA PERFORMANCE

Le graphique ci-dessous montre le lien entre l'anxiété et la performance



Le **stress minimal** génère habituellement une performance minimale. Par exemple, si l'athlète n'éprouve aucun stress avant sa compétition, il risque de moins bien performer que ses rivaux qui ont un taux d'adrénaline plus élevé. En effet, un **stress facilitant** prépare l'organisme à vivre une épreuve en augmentant l'apport d'oxygène au cerveau, en améliorant les réflexes, en aiguisant les cinq sens. Cependant, un niveau trop élevé de stress, appelé **stress débilant**, entraîne généralement une baisse de la performance. Il apparaît donc essentiel d'apprendre à contrôler son anxiété afin de rendre justice à ses compétences et à ses apprentissages.

## L'ANXIÉTÉ ET SES DEUX COMPOSANTES



L'anxiété est une réaction émotive souvent causée par l'anticipation d'un événement catastrophique. L'anxiété sociale, par exemple, se retrouve chez les gens qui ont peut-être jugés négativement par les autres. L'anxiété aux examens est causée par la peur de l'échec et par l'aggravation des conséquences de cet échec. La personne peut se dire alors : « Si je coule mon examen, je ne finirai pas ma session ». L'anxiété provient donc de l'interprétation que la personne se fait des événements. Il s'agit de la **composante cognitive** de l'anxiété. L'élève en prend conscience en écoutant ses pensées négatives et défaitistes avant et pendant l'examen.

La deuxième **composante** est la **composante physiologique** de l'anxiété. Il est plus facile d'en prendre conscience car les manifestations sont plus apparentes que celles de la composante cognitive. En effet, les tremblements, la transpiration, l'augmentation du rythme cardiaque, les troubles de sommeil ou de digestion ne sont que quelques symptômes de la dimension physiologique de l'anxiété. Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de réagir ainsi lors d'une évaluation.

Ces deux composantes de l'anxiété peuvent très bien se contrôler afin d'assurer un stress facilitant, donc une performance optimale.

A  
N  
X  
I  
É  
T  
É

## DES STRATÉGIES POUR DIMINUER L'ANXIÉTÉ



Qu'est-ce que je  
peux faire ?

### AVANT L'EXAMEN :

Pour ne pas être anxieux, il faut bien étudier.<sup>1</sup> L'étude de dernière minute ne fait qu'augmenter la tension et provoque souvent des blancs de mémoire et des difficultés de concentration. Si la préparation à l'examen est adéquate, se rassurer en se disant : « j'ai bien étudié, cela devrait bien aller ». Une bonne nuit de sommeil et une bonne alimentation aident à contrôler la dimension physiologique de l'anxiété.

### PENDANT L'EXAMEN :

#### Voici les règles à suivre :

1. Éviter les questions de dernière minute pour ne pas augmenter son anxiété;
2. Respirer profondément pour diminuer la tension;
3. Survoler l'ensemble de l'examen;
4. Écrire les premiers éléments de réponses qui viennent à l'esprit;
5. Répondre aux questions les plus faciles afin d'augmenter la confiance en soi;
6. Allouer plus de temps aux questions les plus payantes;
7. Porter une grande attention aux mots clés;
8. Réviser avant de remettre sa copie;
9. Toujours vérifier la qualité du français.

### APRÈS L'EXAMEN :

Il faut être attentif à la correction et comprendre le type d'erreurs afin de s'améliorer par la suite. Si le manque d'étude explique un mauvais résultat, il faudra corriger ses stratégies d'étude. En cas de réussite, c'est l'occasion de se récompenser.

1. Vous pouvez consulter à ce sujet la brochure « Comment étudier efficacement » disponible au bureau de l'aide pédagogique individuel (K-1950).

## UN TEST D'ANXIÉTÉ



Le test décrit les principaux symptômes de l'anxiété aux examens. <sup>(1)</sup> Il s'agit de répondre par OUI ou NON.

1. Avez-vous des trous de mémoire durant les examens? \_\_\_\_\_
2. Avant, pendant ou après les examens, avez-vous les symptômes suivants : rythme cardiaque accéléré, transpiration excessive, nausées, tension musculaire, crampes, difficultés de sommeil? \_\_\_\_\_
3. Pensez-vous quelquefois qu'un échec à un examen met en cause votre plan de carrière, votre sécurité future? \_\_\_\_\_
4. Croyez-vous que vous pourriez mieux réussir un examen si vous étiez moins nerveux? \_\_\_\_\_
5. Avez-vous peur d'échouer à un examen? \_\_\_\_\_
6. Êtes-vous pris de panique lorsque vous ne connaissez pas la réponse à une question? \_\_\_\_\_
7. Êtes-vous facilement distrait au cours d'un examen? (bruit, présence du surveillant dans les allées, etc.) ? \_\_\_\_\_
8. Vous arrive-t-il de vous inquiéter tellement au sujet des examens que vous ne vous souciez plus de votre performance au moment de les passer? \_\_\_\_\_
9. Êtes-vous préoccupé par ce que votre famille, vos amis ou vos collègues penseront de vous si vous échouez? \_\_\_\_\_
10. Vous arrive-t-il de vous dire que si vous réussirez moins bien que les autres à un examen, c'est que vous êtes moins intelligent qu'eux? \_\_\_\_\_

**Des réponses positives à plus de cinq questions indiquent habituellement un niveau élevé d'anxiété.**

(1) Extrait de BOUCHER, Francine et Jacqueline AVARD, p. 285-286.