

Gestion du stress lors de l'épreuve du Baccalauréat

Le stress est contagieux donc il faut éviter de se rapprocher des individus anxieux . . .

Le Bac est conçu pour être réussi par les élèves qui ont travaillé sérieusement . . .

Une épreuve mal réussie peut être rattrapée par une autre . . .



Avant le Bac (en classe et à la maison) :

- S'habituer à travailler « montre en main » et à rédiger les exercices comme s'il fallait rendre les rendre au professeur pour être notés (de manière à se placer régulièrement dans les conditions de l'examen)
- Faire systématiquement les calculs demandés en classe et ne pas attendre pour résoudre les problèmes d'utilisation de la calculatrice (vérifier l'état des piles quelques jours avant le Bac)

Le jour de l'épreuve du Bac :

- Arriver en classe 10 minutes avant l'épreuve, s'installer à sa table, ne parler à personne et faire des exercices de respiration (si nécessaire !)
- Tenir un discours intérieur positif sur soi-même (se rappeler qu'on a travaillé beaucoup et régulièrement dans l'année, qu'on a bien réussi pendant l'année . . .)

Pendant l'épreuve du Bac :

- Prendre le temps de respirer et de faire « le vide » entre deux exercices (boire, manger, regarder par la fenêtre, faire des étirements « discrets » des mains et des jambes . . .)
- Faire des exercices de respiration (voir youtube « exercices de respiration profonde »)
- Demander à sortir et à aller aux toilettes lorsqu'on ne maîtrise plus son stress, prendre le temps de marcher et de s'oxygéner