

Contrôler l'anxiété pendant les examens

L'anxiété peut survenir à différents moments lorsque vous passez un examen : dès le départ, à la rencontre d'une question difficile ou vers la fin, alors que le temps file. Dans tous les cas, votre attention se détourne de l'examen et de la matière pour se fixer sur des craintes, des anticipations, sur un mode de pensée moins constructif. C'est ce détournement de l'attention additionné à l'activation physiologique de l'anxiété qui provoque les trous de mémoire et la difficulté à bien réfléchir. Que faire si l'anxiété augmente et vient nuire à votre efficacité lors de l'examen?

Commencez par les questions plus faciles

Cela permet de réchauffer votre esprit et de prendre confiance.

Arrêtez le travail et respirez doucement pendant quelques secondes

Lorsque l'anxiété monte, le manque de concentration qui en découle peut créer des erreurs d'inattention. Il est préférable de faire une pause de 20 à 30 secondes et de bien respirer afin de laisser baisser la tension.

Redirigez votre esprit sur la matière

Lorsque vous vivez beaucoup d'anxiété, votre attention n'est plus dirigée sur la matière mais sur des pensées négatives. Tentez de rediriger votre attention sur les notions étudiées en l'évoquant de façon plus large vers le plus précis. Par exemple, si vous vivez un degré d'anxiété qui nuit à votre concentration, respirez quelques secondes et tentez de vous rappeler ce que vous avez vu dans le cours de façon générale: Quel était le sujet du cours? Qu'est-ce que vous avez vu dans les autres chapitres? Quelles sont les autres notions du chapitre visé dans la question? Souvenez-vous d'autres exercices que vous avez faits dans le cours, même s'ils n'ont pas de lien avec la question. Cette façon de faire vous permettra de rediriger plus facilement votre attention vers la matière, ce qui fera diminuer votre anxiété et vous permettra de profiter davantage de votre préparation.

Votre mandat pour l'examen : réfléchir à la matière

Plusieurs personnes anxieuses lors des examens prévoient des catastrophes dès que la réponse à une question ne leur est pas évidente à la première lecture. Les notions étudiées sont complexes et nombreuses, il est donc normal de ne pas toujours connaître la réponse dès la première lecture. Prenez le temps de réfléchir correctement, c'est votre tâche à l'examen et c'est normal.

Pour les questions à développement

- Lisez bien la question et surlignez les mots-clés. Y a-t-il plus d'une question dans ce qui est demandé? Prenez le temps de comprendre les éléments descriptifs de la question (ex.: comparez, énumérez, expliquez).
- Inscrivez dans la marge ou sur une feuille brouillon ce qui vous vient à l'esprit lors de la première lecture.

- Faites un plan de vos idées et organisez-les logiquement avant d'écrire la réponse, cela diminuera la confusion dans les textes.
- Vous pouvez paraphraser la question en guise d'introduction de la réponse si cela est pertinent. Par exemple, à la question « Quels sont les recours de Jean-Paul? », vous pourriez commencer par « Les recours de Jean-Paul sont... » pour poursuivre avec vos justifications.
- Faites des phrases courtes et rédigez lorsque vous avez bien en tête la structure de votre réponse.
- Si vous manquez de temps, inscrivez les idées contenues dans votre plan. Vous pourriez en retirer quelques points malgré tout.

Pour les questions à choix multiples

- Récitez la réponse avant de regarder les choix. Vous serez moins influencé ou influencée par une série de fausses hypothèses.
- Si vous hésitez entre deux énoncés, tentez de trouver les arguments qui prouvent la fausseté de chacun d'eux. Il est souvent plus éclairant de trouver quel énoncé semble le plus faux que de tenter d'identifier celui qui est le plus vraisemblable...
- Ne vous fiez pas aux patrons de réponses ; tout est possible (ex.: huit « c » de suite).

Prévoyez le coup...

Avant l'examen, pensez aux stratégies à utiliser si jamais vous devenez anxieuse ou anxieux. Cela vous permettra de réagir plus rapidement et de garder votre calme. Lors de l'examen, les dés sont jetés; il s'agit donc de réfléchir du mieux que vous pouvez à la matière.

Tiré de : La préparation aux examens, Dominique Dubé, psychologue, Université Laval

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie