



## SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être. Les thèmes qui seront abordés sont ceux qui ont été suggérés par vous, la population étudiante.

Bonne lecture!



### DÉFI-SANTÉ

- Élabore un plan d'action réaliste afin de te guider dans ton étude, ce qui contribue à un sentiment de contrôle de la situation.
- Prends des pauses structurées pendant ton étude afin de te réenergiser (p. ex. : technique de relaxation, activité physique)
- Énumère les évidences pour lesquelles tu as la capacité de faire face à ton examen (p. ex. : *J'ai bien réussi les quiz.*).

**CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants** – disponibilité rapide, sans jugement, et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).  
[pair.aidant@umoncton.ca](mailto:pair.aidant@umoncton.ca)

**Mon PSE** – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller 24/7 en matière de santé mentale et de bien-être.

© Service de santé et psychologie

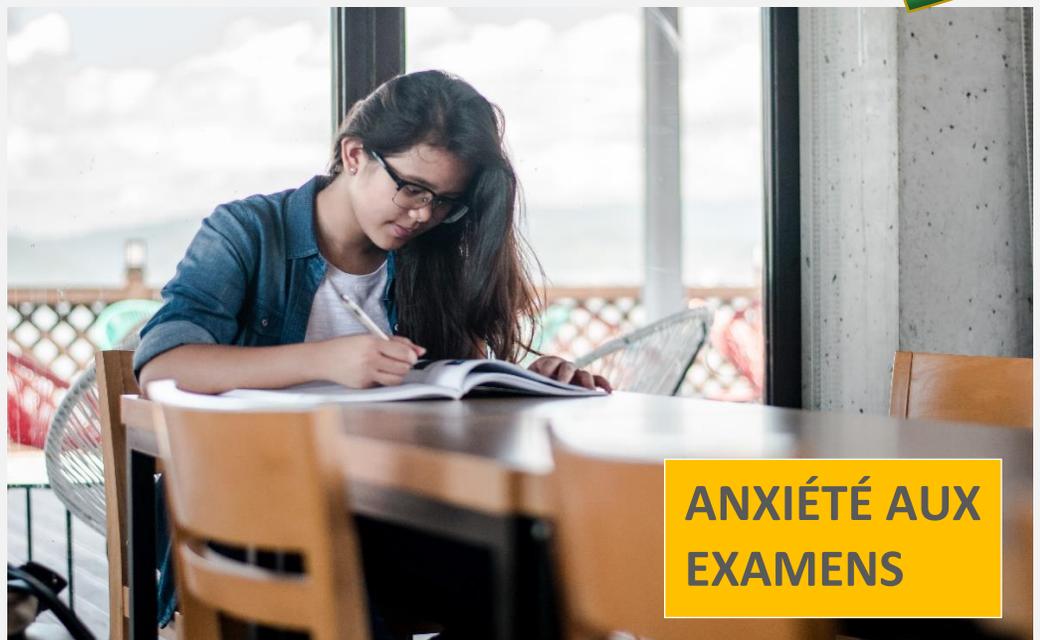
Université de Moncton  
Campus de Moncton  
Local, C-101, Centre étudiant  
506 858-4007

[psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca)

[www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



## ANXIÉTÉ AUX EXAMENS

### POURQUOI L'ANXIÉTÉ APPARAÎT LORS DES EXAMENS?

L'anxiété peut apparaître pendant le déroulement d'un examen ou pendant l'étude d'un examen. Il suffit que ton attention soit orientée sur tes craintes exagérées pour qu'une série de pensées anxiogènes défilent dans ta tête et que des symptômes physiologiques se présentent (p. ex. : palpitations, sensation de chaleur, étourdissements, hyperventilation, etc.). Par conséquent, ces pensées et ces symptômes nuisent à ta concentration et à ton efficacité.

Développer un discours interne plus réaliste lors de ton étude et de la passation de ton examen permet de prendre contrôle de l'anxiété.

### MODIFIER LA PENSÉE ANXIEUSE POUR UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE

**Évènement** : p. ex. : Tu es dans le processus d'étudier pour ton examen.



**Pensée anxieuse** : p. ex. : « *Je vais obtenir une faible note à mon examen.* »



**Évaluation de la pensée** :

Est-ce que ma pensée m'aide à accomplir mon but?

p. ex. : « *Non, elle nuit à ma concentration.* »

Quelles sont mes preuves **pour** et **contre** de la pensée « *Je vais faillir mon examen* »?

p. ex. : **Pour** : « *Je me sens comme si je vais faillir. J'ai de la difficulté à me concentrer.* »

p. ex. : **Contre** : « *Je ne peux pas prédire l'avenir. J'étudie depuis deux semaines. Je comprends bien 85% de la matière. J'ai répondu aux questions posées en classe.* »



**Pensée alternative plus réaliste** : p. ex. : « *Je me suis préparé du mieux que je le pouvais compte tenu de toutes mes obligations. J'ai acquis suffisamment de connaissances lors de mon étude pour compléter cet examen.* »

### À VENIR

Prochain numéro : **Compassion de soi**

### QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX COMPOSER AVEC L'ANXIÉTÉ LORS DES EXAMENS

- Débute par les questions les plus faciles afin de prendre confiance.
- Prend le temps de lire correctement la question à l'examen. Reformule la question dans tes mots. Souligne les mots clés de la question.
- Adopte un discours interne réaliste face à la tâche et fondée sur des faits plutôt que sur des craintes.
- Redirige ton attention à la tâche plutôt que sur tes symptômes d'anxiété, ce qui permet d'éviter d'accentuer les symptômes d'anxiété.
- Utilise la technique de respiration carrée pour quelques secondes.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.