

## Préparation aux examens

Pour gérer votre stress lors de votre préparation aux examens, voici quelques exercices simples et efficaces :

### Exercices de relaxation :

c Avant de s'endormir, allongé à plat sur le matelas, les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés, les laissant retomber naturellement vers l'extérieur, se concentrer sur les sensations de contact, d'appui des différentes parties du corps sur le matelas. Faire un « inventaire » en commençant par la tête. Quand tout le corps devient très lourd, répéter plusieurs fois mentalement : « Je suis calme. L'épreuve se passe merveilleusement bien. Je suis calme... »

c Plusieurs fois par jour, dans la position assise, se caler dos droit contre le dossier de la chaise, les pieds bien à plat au sol, les mains posées relax sur les cuisses, les yeux fermés, se laisser aller à une détente maximum. Se concentrer sur la sensation d'appui des pieds au sol, du dos sur le dossier de la chaise, du contact des mains sur les cuisses. Respirer calmement, régulièrement. Répéter mentalement plusieurs fois: "Je suis calme, parfaitement calme..."

### Exercices de respiration :

c Exercer la respiration abdominale : expirer doucement par la bouche en rentrant le ventre. Lâcher et inspirer par le nez en laissant le ventre se gonfler.

c S'entraîner à compter ses temps de respiration abdominale : p.ex. Inspiration 3 T + Rétention 1 T - Expiration 6 T + Rétention 1 T

### Exercices d'évacuation de stress :

c Le geste Karaté : Exercice en position debout relax : Préparation par une Expiration - Lâcher et inspirer en levant le bras droit, poing serré - Tirer le coude vers l'arrière et taper sur une cible imaginaire en expirant tout à coup et en lâchant un grand HA ! Faire le même exercice avec le bras gauche puis avec les deux bras

c Haussement d'épaules : En position debout ou assise (au bord de la chaise, les pieds bien à plat au sol, dos droit) : Préparation par une expiration - Inspiration - Rétention et haussement rapide des épaules (relax) - Lâcher et expirer en rentrant le ventre. A faire 3 fois !

c Le pantin : En position debout et relax : Sauter en laissant aller tout le corps comme un pantin - Expirer, souffler par la bouche en rentrant le ventre. Faire cet exercice plusieurs fois par jour !

Exercices de visualisation :

c En position assise ou allongée : se laisser complètement aller, faire un exercice de relaxation pour parvenir en état alpha. Mettre si l'on a une musique douce, neutre. Observer sa respiration jusqu'à ce qu'elle soit régulière, ample, souple. Laisser venir une image de calme sur son écran mental, la détailler dans ses formes, ses couleurs. Se ressourcer à cette image.

c Même préparation mais faire des visualisations de futurisation environ huit jours avant les épreuves :

8 j avant : s'imaginer lors des résultats, épreuves réussies, émotion de joie, sentiment de soulagement etc... et se répéter mentalement : « Je suis content, heureux... ! »

7 j avant : s'imaginer un jour après la dernière épreuve et se répéter mentalement : « Je suis soulagé ! »

6 j avant : s'imaginer juste après une épreuve et se répéter mentalement : « J'ai réussi ! »

5 j avant : s'imaginer juste après une épreuve et se répéter mentalement : « J'ai réussi ! »

4 j avant : s'imaginer après la 1ère épreuve et se répéter mentalement : « J'ai réussi ! »

3 j avant : s'imaginer pendant la 1ère épreuve et répéter mentalement : « Je suis calme, j'ai plein de ressources ! »

2 j avant : s'imaginer avant la 1ère épreuve et répéter mentalement : « Je suis calme, j'ai plein de ressources ! »

1 j avant : s'imaginer 1 jour avant le début des épreuves et se répéter mentalement : « Je suis calme, je suis bien préparé ! Tout va bien se passer ! »

Et maintenant : BON COURAGE !