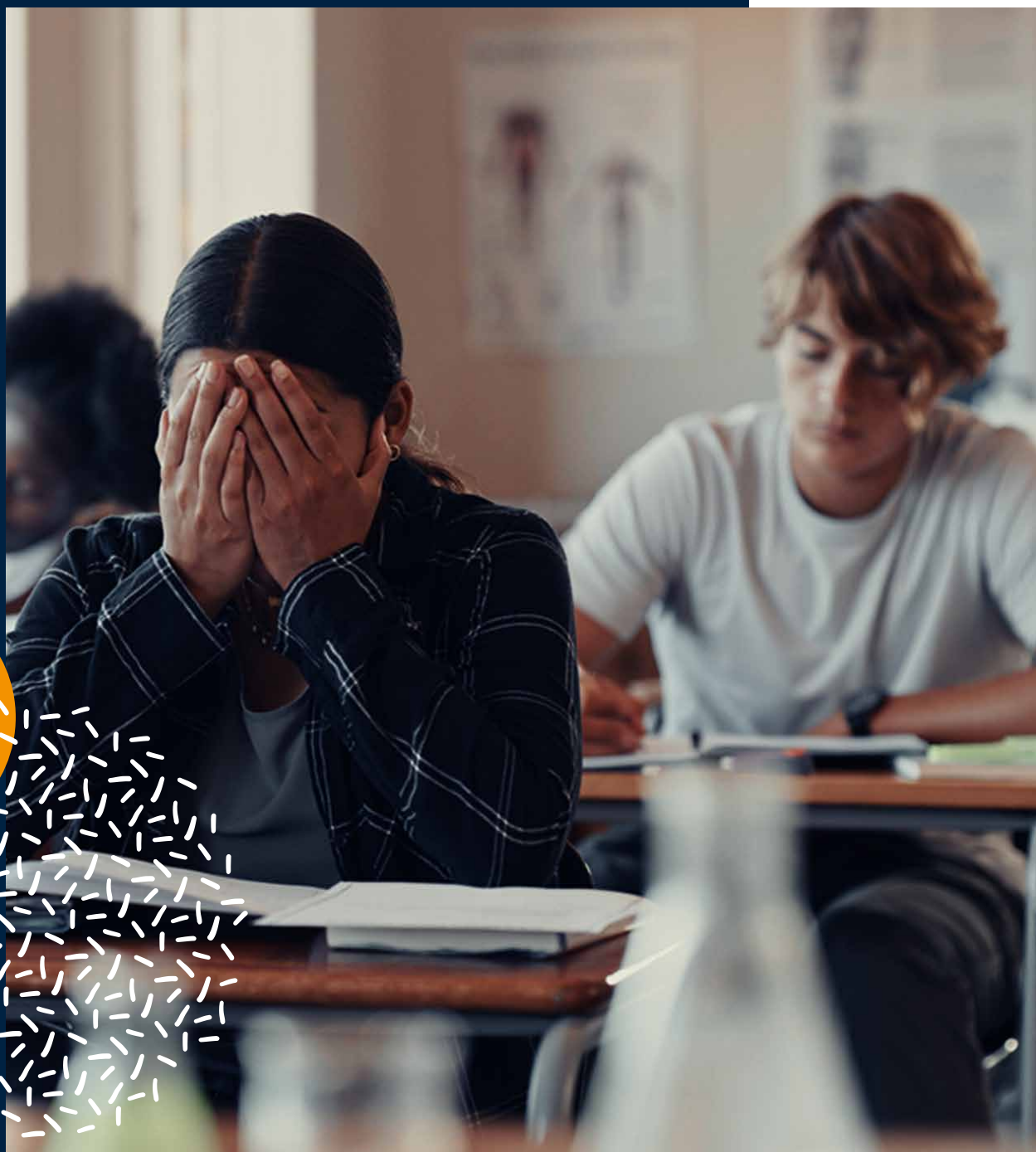


**société des employés
de commerce**

ensemble, façonnons l'avenir.

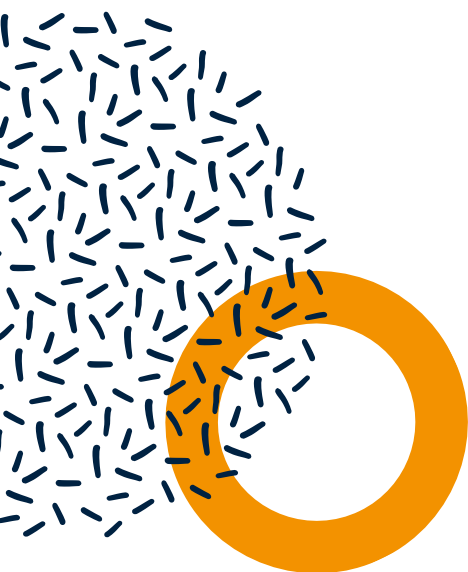
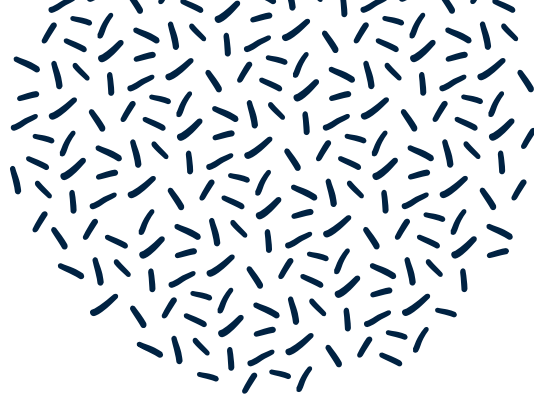


Examens: pas de panique!

Apprentissage

jeunesse

Apprentissage Examens: pas de panique!



Nous sommes régulièrement amené-e-s à passer des examens. Ils ne font assurément pas partie des choses de la vie que l'on qualifie d'agréables. Bien que faisant partie intégrante de l'apprentissage, les examens peuvent être une source de stress et aller jusqu'à perturber notre sommeil. Il n'y a pourtant pas de raison.

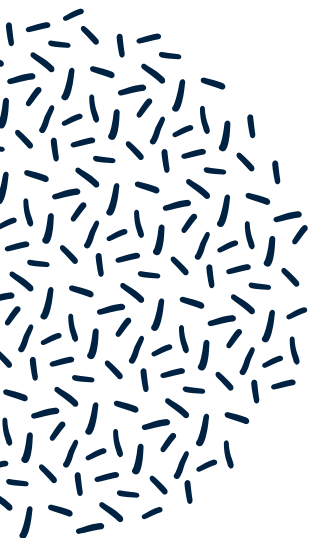
Les examens sont dans une large mesure une question de planification et d'organisation. Pense aussi à la meilleure façon de les préparer. La Société des employés de commerce te fournit pour ce faire des conseils utiles, disponibles sur secsuisse.ch/pendant-l-apprentissage. Au-delà des aspects organisationnels, une attitude positive et une dose de confiance en soi constituent des atouts considérables. N'oublie pas non plus que ta formation t'a déjà permis d'accumuler beaucoup de connaissances et une certaine expérience.

Comment la peur des examens se manifeste-t-elle?

Chacun gère le stress, la pression et l'anxiété à sa façon. Aussi, la peur des examens peut prendre des formes très différentes. Dans la plupart des cas, elle se manifeste par de l'agitation, de l'anxiété, des mains moites, etc. Mais la peur peut aussi prendre une forme plus prononcée et avoir des répercussions sur notre état psychique, nos performances physiques et intellectuelles ainsi que sur notre comportement.

Apprentissage

Examens: pas de panique!



La peur des examens peut ainsi prendre les formes suivantes:

État psychique

Baisse de l'estime de soi, sentiment d'insécurité, phases dépressives, sautes d'humeur, manque d'enthousiasme, difficultés à se motiver

État physique

Troubles du sommeil, agitation, sueurs/frissons excessifs, tremblements, palpitations, sensations de vertige, maux de tête, fatigue

Capacités intellectuelles

Blocages psychologiques, blackouts, problèmes de concentration, d'attention ou de mémoire

Comportement

Prise de tranquillisants, forte consommation d'alcool, fuite dans des travaux de routine inutiles

Peur des examens: les causes

La peur peut concerner des aspects très différents touchant aux examens, tels que la préparation ou la situation d'examen en elle-même. Mais elle peut aussi être liée à la peur de l'échec, à la peur des examinateurs-trices ou encore à la peur des conséquences en cas de réussite et des attentes plus élevées qui en découlent en termes de performances.

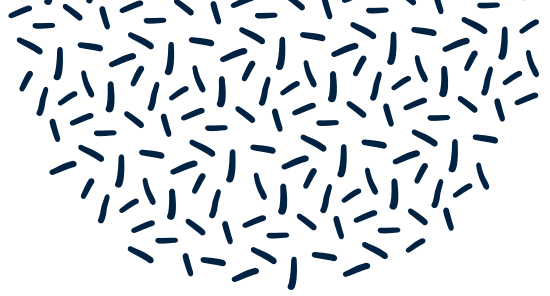
Diverses raisons peuvent expliquer la peur des examens. Souvent liée à un manque de confiance en soi, la peur des examens peut aussi être causée par des stratégies d'apprentissage inadéquates, des attentes élevées de la part de la famille ou, plus simplement, par le sentiment d'être dépassé. Sans oublier la pression que peuvent aussi exercer l'entreprise formatrice ou les enseignant-e-s.

Lorsque malgré de gros efforts, on n'obtient pas les résultats souhaités, il se peut que l'on développe une certaine anxiété à l'approche du prochain examen. Il convient alors de déterminer si l'on est en présence d'un surmenage lié à l'école ou à l'entreprise. La peur des examens peut en outre s'amplifier progressivement si l'on craint de ne pas être à la hauteur des attentes - réelles ou supposées - de son entourage. La peur des examens est toujours liée à la peur d'un échec personnel susceptible de porter atteinte à sa réputation. La peur peut aussi trouver son origine dans des expériences mal vécues en situation d'examen. En règle générale, plus l'examen est important, plus la peur d'échouer - et des conséquences qui en découleraient - est grande.

Quelques conseils

Essaie d'être attentif-ve à ce qui se passe en toi.

Quelles pourraient être, selon toi, les raisons qui expliqueraient cette peur? En identifiant ces raisons, il te sera plus facile de trouver des pistes susceptibles de t'aider à faire face à la situation.



Apprentissage

Examens: pas de panique!

Que faire en cas de peur des examens?

- > Il est important de s'informer précisément avant un examen. Plus tu disposes d'informations sur l'examen et son déroulement, plus tu diminueras le risque d'être surpris-e par une situation inattendue.
- > **Où l'examen a-t-il lieu et comment se déroule-t-il?** Il vaut la peine, si c'est possible, d'aller voir les lieux et de te renseigner sur le déroulement de l'examen auprès de candidat-e-s des années précédentes.
- > **Prépare-toi suffisamment à l'avance!** Une bonne organisation et une bonne planification constituent le béaba de la réussite d'un processus d'apprentissage.
- > **Fixe-toi des objectifs partiels.** Ces victoires d'étape renforceront ta motivation, ta confiance en toi et t'aideront à garder le cap.
- > **Il peut également être utile de réviser en groupe.** On apprend souvent mieux en s'expliquant mutuellement les choses. Cela permet aussi de faire des simulations d'examen.
- > **Accorde-toi des pauses,** aère-toi l'esprit en faisant quelque chose qui te plait. Essaie de te détendre. À toi de trouver ce qui te convient le mieux: par exemple faire du sport, écouter de la musique ou pratiquer des exercices de respiration.
- > **Pense positivement et essaie d'éviter les pensées négatives.** Cela peut te sembler banal, mais il est prouvé que nos pensées peuvent déclencher des réactions physiques. Essaie donc de penser à quelque chose d'agréable dans les moments de stress pour te détendre un peu.

Il peut aussi être apaisant d'imaginer ce qui pourrait t'arriver dans le pire des cas:

- > Que va-t-il arriver si les choses se passent mal?
- > Quelles seraient les étapes suivantes?
- > Note des solutions concrètes.
- > En formulant tout cela par écrit, tu te rendras sûrement compte que le monde ne risque pas de s'écrouler et qu'il existe toujours un chemin pouvant te mener – parfois avec des détours – vers ton objectif.

Il existe bien entendu aussi des médicaments permettant de contribuer à réduire la nervosité et l'anxiété. La prise de médicaments doit toutefois toujours être discutée avec un médecin.

Liens utiles

Feel-ok.ch – Conseils utiles pour la préparation d'un examen.

Orientation.ch – Stratégies pour lutter contre la peur des examens.

Des questions?

Nos services sont là pour t'aider.

secsuisse.ch/conseils
jeunesse@secsuisse.ch
+41 44 283 45 75