



## PROFITER DE L'ENSEIGNEMENT, ATTÉNUER LE STRESS DES EXAMEN

### Les cours

1. Quelles sont les astuces pour gérer le stress à l'école? Clique ici: [Qu'est-ce qui préoccupe le plus les jeunes? L'école!](#)
2. Tu ne comprends pas quelque chose que ton enseignant·e explique en classe. Quelle serait la bonne réaction et pourquoi ? Clique sur : [Poser des questions](#)
3. L'écoute active en classe te permet de mémoriser la matière que ton enseignant·e souhaite te transmettre. Tu auras besoin de moins de temps pour te préparer à un examen en écoutant de cette manière. Il existe deux types d'écoute qui ne sont pas adaptés à la mémorisation de la matière transmise. Les connais-tu ? Clique sur ce lien pour en savoir plus: [L'écoute active](#)
4. Les notes sont importantes pour pouvoir se souvenir des choses essentielles du cours. Comment se présentent généralement tes notes ? Lis l'article [prendre des notes](#) et adapte ta prise de notes avec les conseils manquants.
5. Les symboles, les graphiques et les couleurs permettent de mettre en évidence visuellement les notions importantes et de rendre les relations visibles. Comment ?
6. La technique de la carte mentale (Mind map) permet de représenter graphiquement des relations entre des sujets. Décris-la et utilise-la dans le prochain cours.
7. Avec le système de fiches à 5 compartiments, apprendre devient un plaisir.  
Clique sur: [Apprendre du vocabulaire](#)
8. Des conseils pour lire et comprendre un texte plus rapidement : [Lire un texte rapidement](#)

### Les examens

9. Comment peux-tu bien te préparer à un examen?  
Si tu as besoin d'être guidé·e: [Se préparer pour un examen](#)
10. Il existe des techniques pour maîtriser les examens écrits et oraux.  
Découvre-les ici: [Examens oral et écrit](#)
11. Comment diminuer les angoisses liées aux examens?  
Ici, quelques conseils: [L'angoisse des examens](#)
12. Avant l'examen, tout était clair. Maintenant, rien ne te vient à l'esprit. Ne panique pas. Il existe également des solutions pour gérer ces situations :  
[Blackout](#)

