

Bonjour !

Tu vas bien ?

Ce mois-ci pour la plupart d'entre nous, c'est la rentrée... C'est pourquoi, je te propose un mois spécial rentrée, examens et scolarité !

Et aujourd'hui, je viens te parler examens...

Bah oui, à un moment, si tu es dans tes études, tu y sera confronté(e), que ce soit dans un mois ou à la fin de l'année scolaire...

Il me semble important, de s'y préparer ! Et pourquoi pas dès maintenant ?

Voici pour toi, une liste non-exhaustive pour te préparer psychologiquement et physiquement aux examens en approche...

Avant les examens :

- Pour faciliter tes révisions, commence dès le début de l'année à faire des synthèses de tes cours sur fiches bristol. Utilise des couleurs, écris l'essentiel, de manière propre et appliquée, fais des schémas heuristiques*, utilise des fluos, fais des dessins et classe toutes tes fiches par thèmes dans un classeur.
- Utilise des post-it pour savoir ce que tu as à faire.
- Utilise des petits signets pour marquer les pages primordiales de ton livre de cours etc
- Pour réviser, porte une tenue confortable, installe dans un endroit où tu te sens bien !
- Fais-toi ton thé préféré ou ta boisson préférée.

* Tu ne sais pas ce que c'est un schéma heuristique ? Wikipédia est ton ami !

https://fr.wikipedia.org/wiki/Carte_heuristique

Le soir avant l'examen :

- Vérifie ta trousse et les affaires indispensables au bon déroulement de l'examen si cela te rassure...
- Ne révise pas trop à la dernière minute, accorde-toi un peu de temps, et prend soin de toi !
- La nuit qui précède l'examen, dépose quelques gouttes d'huile essentielles de mandarine sur tes poignets et respire-les, cette technique calme et aide à trouver le sommeil.

Attention ! Les huiles essentielles sont à manipuler avec précaution :

Le jour de l'examen :

- En plus de tes affaires indispensables, prépare une bouteille d'eau et des petits en-cas, style fruits secs, amandes chocolat et snacks nourrissants.
- Utilise les huiles essentielles utiles pour limiter le stress, renseigne-toi sur les huiles essentielles qui te conviendront le mieux. Pour ma part, le laurier noble est le plus adéquat.
- Prépare des fluos et des couleurs, à utiliser durant les examens pour surligner les parties importantes des énoncés par exemple.

Après l'examen :

- Remet-toi en tenue confortable, prend un bain, ou regarde une série, bref : fais-toi plaisir !
- Prépare-toi un bon chocolat chaud ou un thé pour t'hydrater après le stress.

Voilà ! Ces conseils, me sont propres, ils seront pour toi un point de départ pour te préparer en fonction de tes envies...

Mon cahier d'idées : [Mon cahier d'idées](#)

