



TON DÉFI CETTE SEMAINE

Utilise des stratégies gagnantes pour mieux vivre les évaluations

IMPORTANT

En cas de stress important lors d'une évaluation :

- 👉 Prends le temps de respirer = **Inspire et expire** ;
- 👉 Étire-toi pour détendre ton corps ;
- 👉 Reprends l'examen en te rappelant qu'une réponse partielle te donnera également des points et que ton cerveau continue à chercher.

LA BOÎTE À OUTILS

- 👉 Trucs audiovisuels pour mieux vivre tes examens : [Clique ici](#)
- 👉 Bien vivre ma fin de session : [Clique ici](#)
- 👉 Calendrier de décembre : [Inscris les dates de tes évaluations finales](#)
- 👉 Réalisation des examens : [Clique ici](#)
- 👉 Il t'est difficile de rester concentré, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Visite la Zone zen du SAMA. Plein de trucs t'y sont proposés : [Clique ici](#)

TES RESPONSABILITÉS

Avant ton évaluation

- ❖ Une bonne nuit de sommeil et un bon déjeuner sont requis pour te placer dans des conditions optimales.
- ❖ Assure-toi d'être à l'avance et d'avoir tout ton matériel pour réduire au minimum le stress et les imprévus.

Pendant ton évaluation

- ❖ Fais un survol rapide de toutes les pages de ton examen.
- ❖ Lis toutes les questions attentivement et vérifie l'importance de chacune en termes de difficultés et de pondération.
- ❖ Réponds d'abord aux questions dont tu connais la réponse. Tu réduiras ainsi ton stress et tu auras un sentiment de compétence et d'efficacité.
- ❖ Révise tes réponses afin de les compléter.

Après ton évaluation

- ❖ Dis-toi que tu as répondu du mieux que tu pouvais et que tu n'as plus de contrôle sur la situation actuellement.
- ❖ Tu as toutefois le pouvoir de te fixer de nouveaux objectifs d'amélioration pour les prochaines évaluations.
- ❖ N'oublie pas de te récompenser pour tes efforts soutenus tout au long de ta session !



Les API peuvent te soutenir dans la planification de ta fin de session.
[Clique ici](#) pour en savoir davantage sur les services qui te sont offerts
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.