

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](#) mieux vivre vos examens
- » Bien vivre ma fin de session :
[Clique ici](#)
- » Indique les dates de tes évaluations finales ainsi que le local et la pondération.
[Calendrier de mai](#)
- » Il t'est difficile de rester concentré pendant les cours, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Tu as besoin de te reposer entre deux cours ? Visite la Zone zen du SAMA. Plein de trucs t'y sont proposés et tu y trouveras l'horaire où le local peut t'accueillir pour aller te reposer : [SAMA - local B-216](#) ; [Aide aux étudiants et aux étudiantes](#)

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous en ligne](#)

Ton défi cette semaine

Utilise des stratégies gagnantes pour mieux vivre les évaluations.

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 difficulté et de **pondération**;
- ✓ Réponds d'abord aux questions dont tu **connais la réponse** car 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 !