

## La gestion du stress lors des situations d'évaluation (SÉ)

Selon plusieurs experts, la période d'évaluation est une grande période de stress.

Savais-tu que le stress lié à l'évaluation peut nuire à ta performance?

Voici quelques trucs qui peuvent t'aider à passer plus facilement à travers cette période en 3 étapes.

### 1- **Les stratégies de préparation** (avant la situation d'évaluation)

La préparation est aussi importante que la réalisation de la tâche d'évaluation. Pour te préparer adéquatement, il faut que tu sois prévoyant, que tu saches t'organiser.

1. Je prévois du temps d'étude. Une SÉ est habituellement annoncée longtemps à l'avance. Une bonne planification est une condition gagnante.
2. Je choisis un endroit calme qui m'empêchera d'être distrait pendant mon étude. Je m'assure que la pièce est suffisamment éclairée et aérée.
3. J'étudie lorsque je suis en forme et que je n'ai pas faim.
4. J'évite d'étudier à la dernière minute.
5. Je trouve le moment de la journée où je suis le mieux disposé pour étudier.
6. Plusieurs courtes périodes d'étude sont plus efficaces qu'une seule longue.
7. Je m'assure de bien cerner l'ensemble des éléments susceptibles d'être évalués.
8. Je rassemble les ressources auxquelles j'aurai droit lors de la SÉ (exemples : calculatrice, dictionnaire, grammaire, notes de cours, etc.)
9. Je lis et relis mes notes et mes démarches en fonction des compétences évaluées en relevant les éléments les plus importants.
10. Je classe ces éléments en 2 catégories : « ceux que je connais et comprends » et « ceux que je connais et comprends moins bien »
11. J'explique ces éléments à une personne ou j'imagine que je le fais.
12. Je pense à des tâches qui pourraient être présentées lors de l'évaluation.
13. Je crée mon propre aide-mémoire en fonction des éléments qui me posent des problèmes.
14. Je travaille avec un ami et on s'encourage!
15. Je me repose bien la veille de la situation d'évaluation.

### 2- **Les stratégies de réalisation** (le jour de la situation d'évaluation)

1. Je suis positif et je crois en mes capacités. J'évite les pensées négatives : « Je ne suis pas capable...Je vais couler... C'est trop difficile »
2. Je me rappelle que je suis bien préparé et que je vais réussir. J'évite les conversations négatives avec les autres élèves, car l'inquiétude est contagieuse...
3. Je m'installe confortablement et je dispose le matériel auquel j'ai droit sur ma table de travail.
4. Je reste calme, car je suis bien préparé. Je commence mes tâches avec confiance.
5. Je prévois le temps que je consacrerai à chacune des tâches.

6. Quand je lis une question, j'encercle ce qu'on me demande de faire et j'analyse bien les tâches à réaliser.
7. J'écris lisiblement.
8. J'utilise mes stratégies de lecture, d'écriture et de résolution de problèmes.
9. Si je sens le stress m'envahir, je me calme et je respire profondément en me disant : « Je garde mon calme, ça va bien aller, je relaxe, j'ai confiance... » surtout pas de panique!
10. Je réserve du temps avant la fin pour réviser mon travail.
11. Je ne m'inquiète pas si d'autres élèves finissent avant moi, il n'y a pas de récompense pour le premier qui a terminé!

### **3- Les stratégies d'objectivation** (après la situation d'évaluation)

1. J'attends de recevoir mon résultat avant de paniquer. J'évite d'anticiper une mauvaise performance.
2. Lorsque mon enseignant parlera de la situation d'évaluation, j'analyserai mes résultats pour apporter des améliorations ou des corrections la prochaine fois. Il est important de bien comprendre mes faiblesses afin de pouvoir m'améliorer.
3. Si nécessaire, je vais rencontrer mon enseignant pour discuter de ma situation. Il pourra m'aider à ajuster mes stratégies d'étude, me guider dans mes démarches et me conseiller sur les différentes stratégies.

**Bonne étude!**