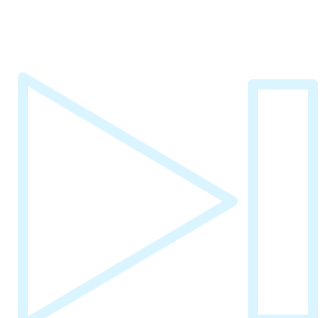


Comprendre le stress face aux évaluations



Le stress est une réponse du corps humain lorsqu'il se trouve dans une situation où le cerveau identifie au moins 1 des :

4 ingrédients du stress



Sens de contrôle faible

Avoir l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation



Personnalité menacée

Avoir l'impression que ses compétences, son égo ou ses capacités sont mis à l'épreuve



Imprévisibilité

Quelque chose d'inattendu se produit ou il est impossible de savoir à l'avance ce qui va se produire



Nouveauté

Un élément nouveau se produit, quelque chose d'inexpérimenté jusqu'à présent



Des examens sans stress, impossible !

100%

des élèves (et des adultes) vivent du stress

La rentrée et les examens comportent plusieurs ingrédients de stress et les élèves affrontent des examens à la tonne chaque année. Il est donc normal qu'ils vivent du stress, car celui-ci est utile pour leur permettre de s'adapter aux différentes situations en préparant leur corps et leur cerveau à y faire face. Il est important d'apprendre à tolérer l'inconfort associé à un certain niveau de stress et d'avoir des attentes réalistes envers la rentrée et les examens: le stress sera inévitablement au rendez-vous!

Alors que certains stressés sont inévitables, vous pouvez contribuer à atténuer les ingrédients du stress en posant des gestes simples. Par exemple, en informant les élèves dès le début de l'année sur :

- Déroulement**
des évaluations et des bulletins de l'année scolaire à venir
- Fonctionnement**
de l'année à venir afin qu'ils puissent rattraper les notions manquées au besoin
- Aide**
mise en place pour les aider à faire face aux difficultés
- Fonction des examens**
soit de s'assurer qu'ils aient réalisé tous les apprentissages nécessaires... et non une compétition avec but de performance

↓ imprévisibilité + ↑ sens de contrôle = élèves moins stressés

Pilote stressé, passagers aussi!

Vous êtes dans la file d'embarquement pour l'avion qui doit vous mener à Cancun pour la semaine de relâche. Le pilote qui vous accueille semble nerveux et peu confiant d'être capable de vous mener à bon port. C'est de mauvaise augure, non? Le simple fait de percevoir que votre pilote est stressé vous procure automatiquement une réponse de stress.

C'est la même chose pour vos élèves qui entreront dans votre classe pour la première fois. Le stress est contagieux et vous êtes en quelque sorte le pilote de leur année scolaire.

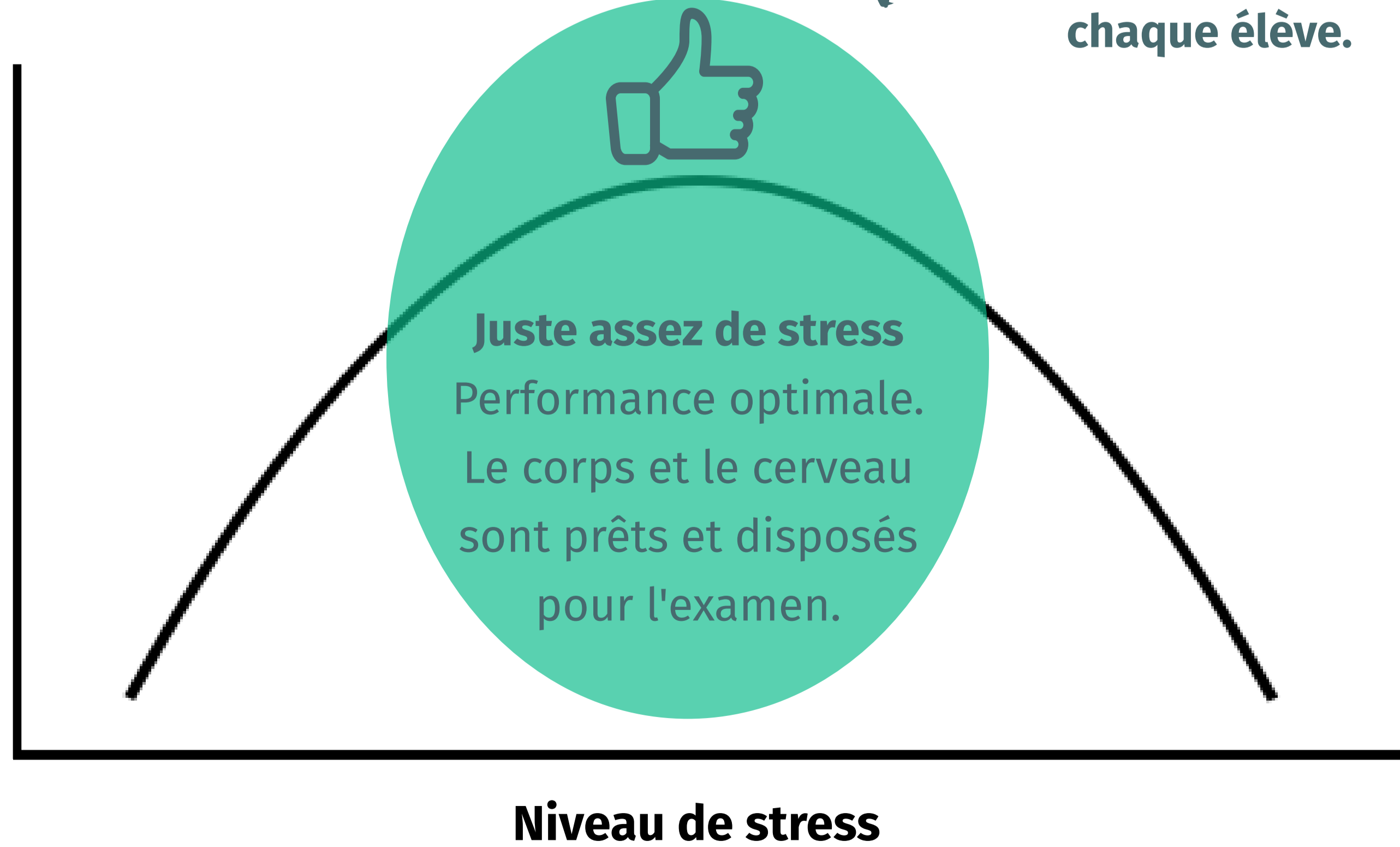
Morale de l'histoire: Avant de se préoccuper du stress ressenti par vos élèves, il est payant de prendre soin du vôtre. L'objectif n'étant pas d'éliminer son stress (c'est impossible!), mais d'investir le temps de préparation nécessaire pour montrer à vos élèves que malgré ce stress, vous êtes en contrôle de l'année à venir. Vos élèves se sentiront ainsi bien dirigés et moins stressés.

Vrai ou faux, le stress nuit à la performance ?

PAS toujours!

Ça dépend du niveau de stress ressenti par l'élève.

Niveau de performance



Ce niveau optimal de stress est différent pour chaque élève.



Pas assez de stress

Mauvaise performance, le corps et le cerveau ne sont pas prêts pour l'examen



Trop de stress

Mauvaise performance, le cerveau reçoit trop d'hormones de stress et n'arrive pas à se concentrer sur l'examen