

Réduire le stress face aux évaluations



Découvrez comment rendre un examen moins menaçant et diminuer les hormones de stress de vos élèves

Rendre l'examen moins menaçant

1.

Accueillez les élèves avec une chanson dansante pour que ceux qui le souhaitent fassent quelques mouvements de danse avant l'examen

2.

Faites quelque chose de ridicule (comme porter un drôle de chapeau) ou racontez une blague pour les faire rire

3.

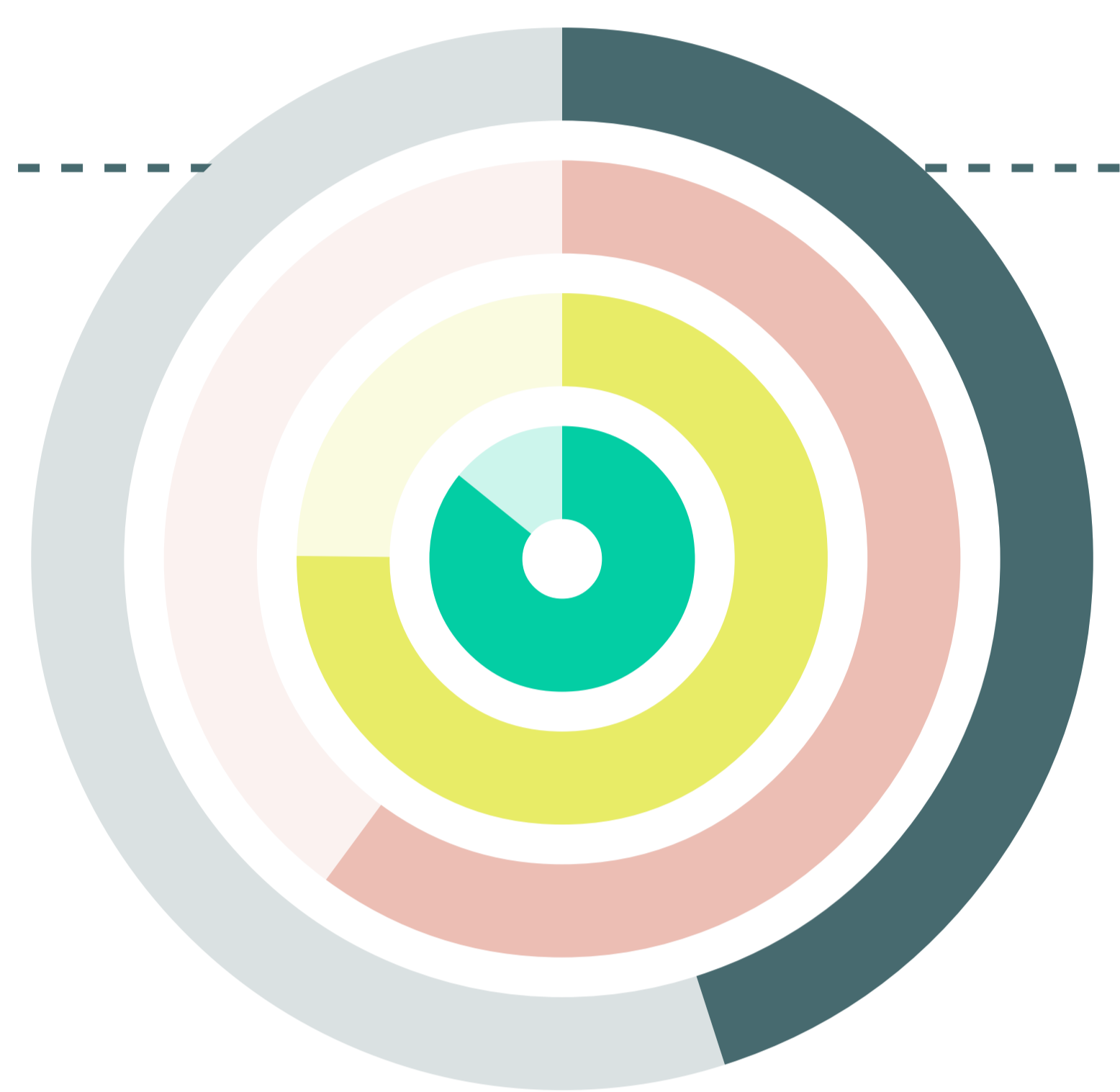
Intégrez un élément de surprise et/ou d'humour à l'examen (blague, dessin à colorier, etc.)

4.

Offrez un choix dans la modalité (texte/schéma, etc.) ou les questions à répondre. Annoncez ce choix à l'avance

5.

Amenez-les à percevoir l'examen comme étant un défi qu'ils sont capables de relever



Diminuer les hormones de stress

Les élèves peuvent utiliser leur coffre à outils juste avant un examen pour diminuer leur niveau de stress et atteindre un niveau optimal favorisant leur performance. **Attention, aucun truc ne fonctionnera pour tous vos élèves ou à tous les coups. Les élèves doivent expérimenter les trucs et construire leur propre coffre à outils.**

Bouger

Le corps a mobilisé une énorme quantité d'énergie pour faire face au stress (l'examen) dont l'élève n'aura pas réellement besoin (pas de Mammouth à chasser!). Dépenser cette énergie diminuera ses manifestations de stress.

Freiner la réponse de stress à l'aide du diaphragme

Lorsqu'il est étiré, le diaphragme (muscle sous les poumons) agit comme «frein» sur la réponse de stress. Pour l'étirer on peut : respirer par le ventre, crier, chanter, rire, réciter un mantras, etc.



Coffre à outils

Faire du bien

Prendre du temps pour aider les autres ou faire du bien à autrui envoie le message au cerveau qu'il n'y a pas de menace, en plus créer une sensation de bien-être.

Se rappeler que :

les manifestations désagréables sont temporaires et indiquent que le corps et le cerveau se préparent à surmonter un défi. Se visualiser content.e d'avoir terminé l'examen et se rappeler les fois précédentes où ça s'est bien déroulé malgré le stress permet de relativiser.

