

Date : 18/11/12

## Exams : comment gérer mon stress ?

par Caroline HENRY..



© Chaunu

Les échéances de fin d'année approchent, et la pression monte ? Voici comment la gérer.

La peur de la copie blanche, c'est normal ?

Oui ! « Dans une situation difficile, le **stress** est une réaction naturelle et nécessaire, explique le **Dr Patrick Légeron**, psychiatre, spécialiste du **stress** (1). Il aide l'organisme à faire face

## Évaluation du site

Cette section du site Internet du quotidien régional Ouest-France s'adresse aux jeunes. Il leur propose des articles concernant l'actualité générale.

Cible  
Grand Public

Dynamisme\* : 22

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

en mobilisant toutes ses ressources physiques et psychologiques. Il faut donc l'accepter et s'en réjouir car il contribue à avoir des facultés au top ! » Le problème survient quand son niveau devient élevé au point de faire perdre ses moyens.

Comment modérer cette pression ?

En anticipant et en se préparant au moins une semaine à l'avance, à la fois sur les plans psychologique et physique. « D'abord, il faut prendre soin de son corps, souligne le spécialiste. Cela passe par la pratique régulière d'une activité physique, par une alimentation diversifiée (riche en glucides lents, pauvre en sucres), organisée (repas à heures fixes, pas de grignotage) et par la diminution, voire la suppression, des faux amis (tabac, alcool). »

Pour contrebalancer les émotions négatives, on positive ! « Il faut s'octroyer des moments de plaisir : écouter de la musique, aller au cinéma... Et puis, sans le désinvestir, relativiser l'enjeu de l'examen pour ne pas ajouter soi-même de la pression. »

Comment préserver mon sommeil ?

Une bonne hygiène de vie s'impose. « Plusieurs jours à l'avance, il faut synchroniser son sommeil sur des horaires de coucher et surtout de lever réguliers. » En fin de journée, on évite tout ce qui excite (café, sport, jeux vidéo violents, films d'action), et on fait de sa chambre un endroit frais et calme, propice à l'endormissement.

Dois-je recourir à des gélules pour me booster ?

« Non, ça ne sert à rien, affirme le psychiatre. Le seul bénéfice des compléments alimentaires est une mise en confiance de la personne, un effet placebo ! » Quid des médicaments ? « Certains - les bêtabloquants - peuvent aider les gens extrêmement anxieux au point de faire des crises d'angoisse. Ils s'obtiennent uniquement sur prescription médicale. »

Et le jour J, comment assurer ?

« En abandonnant toute révision la veille et le jour même, en se levant à la même heure que les jours précédents, en prenant un vrai petit-déjeuner et en s'arrangeant pour arriver à l'heure. Sur le trajet et avant d'entrer dans la salle d'examen, on ne se replie pas sur soi-même : le dialogue, l'échange sont d'excellents facteurs antistress ! » Face à sa copie, on relativise une nouvelle fois l'enjeu et, si besoin, on grignote un aliment sucré pour éviter toute hypoglycémie responsable de passages à vide.

(1) **Cabinet** de prévention du stress au travail **Stimulus** :

[www.stimulus-conseil.com](http://www.stimulus-conseil.com)