STRATÉGIES POUR LES EXAMENS

☐	Demander un placement **loin des distractions** Tu peux demander à être placé-e loin de la porte, de la sortie ou des fenêtres si cela est une source de distraction pour toi
☐	Demander d'avoir une table **face au mur**, pour éviter les stimuli visuels
☐	Porter une montre pour **visualiser le temps**
☐	Planifier le temps à disposition Durant l'examen, tu peux prévoir un temps pour la lecture de l'examen, le brouillon, la rédaction ainsi que la relecture afin de terminer **dans les temps**.
☐	Utiliser des **boules quies** ou un **casque auditif**, si les stimuli sonores sont sources de distraction pour toi
☐	Bien vérifier la **lecture des consignes** en soulignant les mots importants de la question. Tu peux surligner les mots-clefs de la question au marqueur afin d'être sûr-e d'avoir répondu à la question posée
☐	Séquencer par des pauses la **relecture** Tu peux séquencer ta relecture par des exercices de pleine conscience, des exercices de respiration, des étirements, afin de rester attentif durant toute la durée de la relecture !
☐	**Venir plus tôt** sur le lieu de l'examen afin de ne pas arriver stressé-e

Voir fiche : Gestion du stress et exercices de pleine conscience
Application « Petit Bambou » : https://www.petitbambou.com/fr