

Stratégie et douceur

Réviser

Inutile de stresser devant une masse informe et décourageante.

1. Triez puis rassemblez vos **supports d'études** par examen. N'oubliez pas de lister les supports numériques (Teams, Drive, etc.).

2. Listez clairement **ce que** vous voulez travailler et **comment** le réaliser.

Par exemple :

- Français : *richesse du lexique : lire un petit article Universalis chaque jour. Exercer les synonymes dans une épreuve corrigée.*
- Maths : *rien, je maîtrise. Une petite relecture des principaux sujets 1-5.*
- Allemand : *chap. 3.*
- Anglais : *Dialogue avec Louise.*

3. Planifiez ces **séances de révision** dans votre agenda. Fixez-vous des objectifs réalisables et ajustez-les au besoin.

Par exemple :

*Lu 27 avril : 18h-18h45 maths ch. 3 ;
20h15-21h : allemand - oral ex 2.*

*Sa 2 mai : 9h-12h révisions avec Julia
(Maths) ; 14h-17h avec Nathan (Français)*

4. Mettez en œuvre votre stratégie avec **douceur** mais aussi **rigueur**.

Soigner le stress

*Pourquoi notre cerveau produit du stress ?
Comment apprivoiser celui-ci ? Exploiter le bon stress et se défaire de celui qui nous paralyse ?*

7 étapes pour comprendre et guérir le stress.

1 h d'écoute.



RTS Egosystème

Lever le nez de son cahier

Au-delà des révisions, bien vivre la période des examens, c'est aussi :

- Prendre **soin** de soi (rythme travail-autre et éveil-sommeil)
- Adopter une attitude de **gratitude** envers ce qui me permet de mener à bien mes études (parents, amis, enseignants, services publics, ...)
- **S'émerveiller** de ce qui se passe en soi et autour de soi

*Je suis capable de tenir mon plan de révision,
je suis fière de ce que j'accomplis aujourd'hui.
Mes révisions de groupe portent leurs fruits.*

*J'agende une fête pour célébrer la fin de cette
période intense.*

