

## Avant l'examen

### Pour s'endormir

#### Méthode 4-7-8

0. Position confortable, langue appuyée contre le palais au-dessus des dents pour toute la durée de l'exercice. Expirez entièrement.
1. Inspirez pendant 4 secondes.
2. Retenez votre respiration pendant 7 sec.
3. Expirez pendant 8 sec.
4. Répétez les étapes 1 à 3 trois ou quatre fois.

À entrainer une à deux fois par jours pour augmenter l'efficacité.

#### Images mentales « relaxantes »

- Se voir protégé-e dans un canoé au bord d'un lac, bercé par le clapotis de l'eau contre les parois du bois et le ciel bleu au-dessus de notre tête.
- S'imaginer lové dans un hamac de velours noir dans une pièce totalement noire.

#### Autres conseils

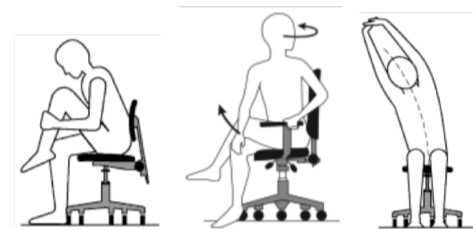
Centre du sommeil du CHUV :



### Pendant les révisions

#### Étirements

Durant les longues sessions de révisions, il est important de bouger. On travaille mieux lorsque le corps est décontracté.



#### Yoga des yeux

Cet exercice sert à détendre ses yeux et relaxer ainsi son cerveau. Effectuer chaque étape pendant 5 à 10 secondes le temps que la vision s'adapte correctement.

1. Observer un objet devant vous (stylo, ...).
2. Passer à un objet plus loin (cadre de fenêtre, ...).
3. Passer à un objet encore plus loin (arbre, immeuble, ...)
4. Passer à l'objet le plus loin que vous puissiez trouver (montagne, ...).
5. Répéter les étapes 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, ... quelques fois.

### Pour se préparer à l'examen : visualisation

Une part du stress vient de l'inconnu. Pour limiter la part d'inconnu d'un examen (oral par exemple), essayez de visualiser l'environnement :

- Disposition des tables ; places de l'enseignant-e, de l'expert-e, des élèves en préparation... ;
- Matériel à disposition ;
- Déroulement de l'examen : J'entre. Je dépose mes affaires dans un coin de la salle. Je tire un sujet. Je vais me préparer...

Plus l'image est détaillée, mieux c'est. N'hésitez pas à poser des questions à vos enseignant-e-s pour avoir les informations les plus précises possibles. Ce type d'exercice est à répéter quelques fois avant l'examen.

