



## Examens : et si vous appreniez à mieux **gérer** votre **stress** ?

Les tips  
de Thibault

### Chers patients,

La période des examens apporte souvent son lot de fatigue et de stress. Normal en petite dose, il peut toutefois nuire à la concentration et provoquer des tensions physiques. Voici quelques clés pour l'aborder plus sereinement.

### Conseils pratiques



#### 1. Respirez profondément

Prendre quelques minutes pour pratiquer la respiration abdominale aide à calmer le système nerveux et à diminuer la pression.



#### 2. Organisez votre temps

Un planning équilibré, avec des pauses régulières, évite la surcharge mentale et améliore l'efficacité des révisions.



#### 3. Bougez un peu chaque jour

Marche, yoga, étirements... l'activité physique favorise l'oxygénation du cerveau et réduit l'anxiété.



#### 4. Dormez suffisamment

Le sommeil consolide la mémoire et recharge les batteries. Mieux vaut une bonne nuit qu'une révision jusqu'au petit matin.



#### 5. Alimentez-vous de façon équilibrée

Évitez les excès de caféine ou de sucre qui accentuent la nervosité. Privilégiez les repas riches en fruits, légumes et protéines.



## 1. Respiration abdominale

**Position** : assis(e) confortablement, le dos droit.

**Mouvement** : posez une main sur le ventre. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche en le rentrant doucement. **Durée** : 1 à 2 minutes.

→ **Cet exercice apaise le système nerveux et diminue la tension.**

## 2. Posture de l'enfant



**Position** : agenouillez-vous, fesses sur les talons, puis penchez le buste vers l'avant, bras tendus devant vous ou le long du corps.

**Respiration** : inspirez profondément et relâchez vos épaules à chaque expiration. **Durée** : 1 à 3 minutes.

→ **Idéal pour calmer l'esprit, relâcher le dos et détendre les épaules.**

## 3. Torsion assise



**Position** : assis(e) sur une chaise ou au sol, dos droit.

**Mouvement** : placez la main droite sur le genou gauche et tournez doucement le buste vers la gauche. Gardez la respiration fluide, puis changez de côté.

**Durée** : 3 respirations de chaque côté.

→ **Soulage le dos et redonne de l'énergie pendant les révisions.**

## 4. Posture de la montagne avec les bras levés



**Position** : debout, pieds écartés largeur de hanches.

**Mouvement** : inspirez en levant les bras vers le ciel, étirez tout le corps vers le haut, puis expirez en relâchant doucement les bras. **Durée** : répétez 5 fois.

→ **Favorise l'oxygénation, stimule la concentration et redonne de la vitalité.**

## 5. Relaxation finale



**Position** : allongé(e) sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel.

**Respiration** : inspirez profondément, puis laissez votre corps s'enfoncer dans le sol à chaque expiration. **Durée** : 2 à 5 minutes.

→ **Permet de relâcher toutes les tensions accumulées.**

Astuce pratique pour les étudiants : pratiquer ne serait-ce que 5 minutes entre deux sessions de révision suffit à diminuer le stress et améliorer la concentration.

LE STRESS DES EXAMENS N'EST PAS UNE FATALITÉ.  
AVEC QUELQUES HABITUDES SIMPLES ET UN CORPS MIEUX ÉQUILIBRÉ,  
VOUS POUVEZ L'ABORDER AVEC PLUS DE CONFIANCE ET DE SÉRÉNITÉ.