

Le stress peut-être un véritable obstacle à la réussite d'un examen oral. Voici quelques exercices simples et faciles à mémoriser afin de les utiliser à chaque fois que l'anxiété menace

GUIDE DÉTENTE POUR MES EXAMENS

Proposé par Laurence Maillard professeure au lycée Boisjoly Potier

Pour commencer : Je détends mon corps

MON COU

- 1- Debout ou assis, mon dos est bien droit. Mon menton est perpendiculaire à ma poitrine. J'inspire.
- 2- J'expire et je tourne lentement ma tête à droite en essayant d'amener mon menton à la hauteur de mon épaule droite. Je reste 3 secondes dans la position. Je reviens sur l'inspiration.
- 3- J'expire et je fais la même chose à gauche.
- 4- Je répète l'exercice 10 fois.

MES ÉPAULES : Haussement des épaules

- 1- Debout les bras le long du corps.
- 2- J'inspire profondément en montant mes épaules jusqu'aux oreilles le plus en arrière possible.
- 3- J'expire en ramenant mes épaules dans la position de départ.
- 4- Détente
- 5- Je répète l'exercice 10 fois.

MON DOS : Détente du haut du dos

- 1- Assis, dos bien droit
- 2- J'inspire : je place ma main droite sur l'épaule droite et la main gauche sur l'épaule gauche
- 3- J'expire : je ramène mes coudes devant moi afin qu'ils se touchent jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse sentir dans la partie haute de mon dos
- 4- Je reviens à la position de départ
- 5- Je répète l'exercice 10 fois

Un environnement devient stressant lorsque la perception des individus qui y évoluent est associée à un sentiment de faible contrôle, de vulnérabilité, d'inconfort et de menace.

Je me détends

Relaxation guidée de Carole Serrat :

<https://www.boosty.coach/go/relaxation-guidee-visualisations-de-paysages-apaisants-pour-trouver-le-calme/>

Avant d'entrer dans la salle d'examen : Détente express

- 1- J'inspire profondément en gardant l'air dans mes poumons
- 2- Je fais une douce tension de tout mon corps puis j'expire en prenant tout mon temps
- 3- J'expulse tranquillement les éléments négatifs
- 4- Je recommence cet exercice plusieurs fois avant d'entrer dans la salle d'examen

Dans la salle d'examen je me détends : Ma mini pause concentration

La moins repérable par les autres

- 1- Je ferme les yeux
- 2- Je pose mes deux mains sur la table et je focalise sur toutes les sensations que je ressens dans mes mains
- 3- Elles sont froides, chaudes, fermes, elles picotent...
- 4- J'inspire et j'expire calmement

Je masse mon point de la confiance

- 1- Mon pouce droit vient masser à la jointure du pouce et de l'index de ma main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre → 10 fois
- 2- Puis je change de main