

# 7 ASTUCES POUR GERER SON STRESS LORS D'UN EXAMEN



**Matthieu L.**



## SOMMAIRE

1. INTRODUCTION
2. COMPRENDRE LE STRESS
3. 7 ASTUCES POUR LE COMBATTRE LE STRESS
4. LES ERREURS A EVITER
5. QUELQUES HACKS SUPPLEMENTAIRES
6. CONCLUSION



# 1. INTRODUCTION

Tout d'abord, je tiens à vous féliciter. En effet, si vous êtes actuellement entrain de lire ces lignes, c'est que vous souhaitez passer à l'action et complètement changer votre gestion du stress. Et pour cause, ce dernier peut vite devenir ingérable si vous ne possédez pas les bonnes méthodes pour le faire disparaître ou le rendre moins handicapant. Aujourd'hui, vous avez décidé de vous armer pour le combattre. Dans ce guide complet, vous trouverez 7 astuces concrètes qui vous permettront d'atteindre vos objectifs. Le mien, n'est pas de vous donner des conseils abstraits et flous comme on peut en trouver des milliers dans les livres de développement personnel. Mon but est de vous transmettre des connaissances réelles, éprouvées mais aussi méconnues de la plupart du grand public.





## POURQUOI CE GUIDE ?

Le stress est l'un des éléments les plus destructeurs de notre siècle. Et pour cause, d'après un récent sondage de la Chambre de Sophrologie, 1 français sur 5 est stressé régulièrement. De plus, on estime que le stress est responsable de la plupart des accidents cardiovasculaire ainsi que nerveux. En clair, il est indispensable aujourd'hui d'apprendre à le gérer aussi bien pour notre santé mentale que pour notre santé physique.

Dans tous les cas, c'est par l'analyse de ce constat que je me suis tourné vers la conception de ce livre pour vous donner toutes les astuces indispensables qui puissent vous permettre de gérer une situation stressante. Dans ce guide, nous prendrons l'exemple des examens mais vous pourrez bien entendu utiliser ces méthodes dans d'autres situations.





A ce stade, on peut s'interroger sur la nécessité de gérer son stress lors d'un examen.

Même si la réponse peut sembler évidente, il faut bien comprendre que nous ne sommes pas tous les mêmes face au stress. Certains vont s'en retrouver boostés tandis que d'autres seront totalement tétanisés. Dans tous les cas, nous sommes d'accord pour affirmer que trop de stress sera forcément contre-productif pour vos performances d'où l'importance de le gérer, c'est-à-dire, à la fois de le diminuer mais aussi de l'utiliser comme un moteur pour aller encore plus loin. C'est pour toutes ces raisons que les techniques que vous retrouverez dans ce guide vous seront utiles. A ce propos, n'hésitez pas à lui laisser un commentaire en témoignant de vos résultats.

Vous êtes prêt à y aller ?



## 2. COMPRENDRE LE STRESS

En premier lieu, il faut comprendre qu'il existe 2 types de stress :

- *Le stress éphémère*
- *Le stress chronique*

Le premier est celui qui va nous intéresser. Il survient suite à un évènement particulier comme un examen par exemple. C'est le moins destructeur des deux puisque le stress chronique quant à lui est responsable de nombreux maux. Celui-ci caractérise un stress qui est constant à tel point qu'on peut l'oublier. En clair, ce stress se transforme en anxiété. Quand bien même ceci n'est pas le sujet de ce guide, il est important de comprendre les nuances entre tous les types de stress. Maintenant, on peut se demander « *pourquoi est-ce que le stress existe ?* » et pour cause, c'est en comprenant son utilité que nous allons parvenir à le maîtriser.





## D'OÙ PROVIENT LE STRESS ?

Le stress s'active lorsque vous êtes en situation de danger immédiat ou à venir.

Le stress est une réaction primaire du cerveau reptilien et c'est pour cette raison qu'il est très difficile de le maîtriser.

Il prend parfois racine dans notre subconscient d'où les sentiments de stress parfois inexplicable.

Pour la petite histoire, au cours de l'évolution, notre cerveau a grossi et s'est constitué de différentes couches primaires, secondaires et tertiaires (version simplifiée).

La dernière couche, ce sont les réflexions complexes qui ont lieu au sein de notre cortex préfrontal. Les réflexions qui nous font dire « *Pourquoi je stress ? Tu vois bien qu'il n'y a aucune raison ?* »

La première couche (le reptilien) est celle qui vous dit « *DANGER, DANGER, DANGER* » même si celui-ci ne correspond pas à un tigre qui vous fonce dessus.

Résultat ? Vous sécrétez quand même un maximum de cortisol qui a des effets délétères sur vos performances musculaires, sur votre digestion, vous suez, vous avez la tête qui tourne, vous êtes au aguet, vous avez souvent envie d'aller aux toilettes etc...

Autant d'indices qui vous montre que vous stressez.



## LES AVANTAGES DU STRESS

Vous l'avez compris, le stress était extrêmement efficace pour fuir d'un prédateur où vous prévenir d'un danger.

Aujourd'hui, il s'active dans des situations que votre cerveau juge similaires alors qu'elles sont beaucoup plus symboliques.

Vous n'allez pas mourir parce que vous ratez un entretien d'embauche, vos partiels ou votre permis de conduire... mais votre cerveau ne fait pas la différence car tout échec pouvait être fatal auparavant.

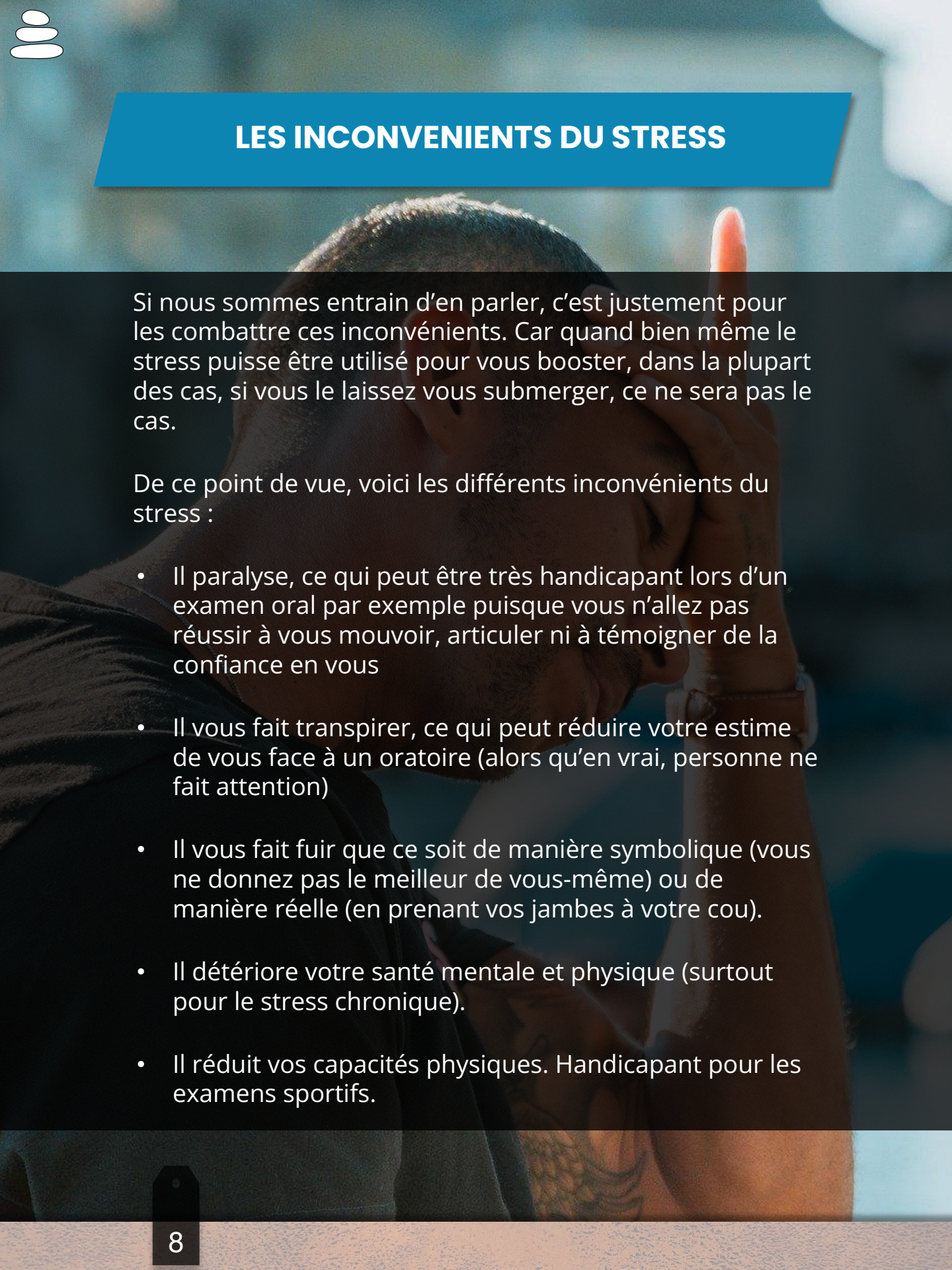
Tout d'abord, vous devez accepter le stress.  
Une manière de le faire est d'en comprendre les aspects positifs :

- Le stress vous permet d'être pleinement réveillé (et parfois lucide)
- Il vous ancre dans le présent
- Vous êtes plus réactif (dans le cas où vous n'avez pas de stress pétrificateur)
- Il vous prévient d'une situation inconfortable et donc vous permet de l'appréhender.
- Il vous rend plus fort (à petite dose)





## LES INCONVENIENTS DU STRESS



Si nous sommes entrain d'en parler, c'est justement pour les combattre ces inconvénients. Car quand bien même le stress puisse être utilisé pour vous booster, dans la plupart des cas, si vous le laissez vous submerger, ce ne sera pas le cas.

De ce point de vue, voici les différents inconvénients du stress :

- Il paralyse, ce qui peut être très handicapant lors d'un examen oral par exemple puisque vous n'allez pas réussir à vous mouvoir, articuler ni à témoigner de la confiance en vous
- Il vous fait transpirer, ce qui peut réduire votre estime de vous face à un oratoire (alors qu'en vrai, personne ne fait attention)
- Il vous fait fuir que ce soit de manière symbolique (vous ne donnez pas le meilleur de vous-même) ou de manière réelle (en prenant vos jambes à votre cou).
- Il détériore votre santé mentale et physique (surtout pour le stress chronique).
- Il réduit vos capacités physiques. Handicapant pour les examens sportifs.





## QUELS SONT LES DECLENCHEURS DU STRESS ?

A ce stade, vous pourriez me dire « *Le déclencheur, c'est l'examen. C'est quoi cette question ?* » et vous aurez à la fois raison... et à la fois tort.

Le réel déclencheur de votre stress, ce n'est pas l'examen, c'est la perception que vous en avez.

Et actuellement, si vous stressez pour ce dernier, c'est que vous avez la perception que c'est un danger imminent et inéluctable.

Par conséquent, la première étape est de changer sa vision des choses.

Pour ça, les 7 astuces que je vais vous donner vont beaucoup vous aider.

Cependant, avant d'attaquer le cœur du sujet, je tiens à vous dire que sans effort de votre part, vous n'obtiendrez pas de résultats. Quand bien même je vous donne toutes les astuces possibles, c'est à vous que revient la tâche de modifier votre vision des choses et donc de progresser dans le sens que vous souhaitez.

Que vous lisiez ces lignes est déjà un bon début. Maintenant, le gros du travail va se trouver dès la page suivante.





## 3.7 ASTUCES POUR COMBATTRE LE STRESS

Les 7 astuces vont jouer sur les deux tableaux que sont le mental et le physiologique. En effet, votre corps et votre esprit ne sont pas deux entités séparées mais ne font qu'un. Par conséquent, lorsque l'on influence l'un l'autre réagit et vice versa. On le distingue bien lorsque le stress provoque des symptômes psychosomatiques comme lors d'une crise d'angoisse. De ce fait, on peut venir interagir avec le stress aussi bien en utilisant son corps, qu'en utilisant sa tête... où les deux en même temps ! C'est dans cette optique que toutes les astuces se tourneront. Avec l'expérience, vous pourrez les mixer entre elles. D'ailleurs, essayez les toutes puis reprenez celles qui vous ont donné le plus de résultats. Nous n'avons pas tous les mêmes sensibilités donc ce qui peut très bien marcher pour quelqu'un sera un peu moins bien pour un autre.



## #1 - Utiliser sa respiration

La respiration est le facteur n°1 sur lequel vous allez pouvoir interagir pour influencer et contrôler votre stress.

Dans ce cadre, elle interagit de deux manières :

- En fournissant de l'oxygène à votre cerveau ce qui le relaxe
- En activant des mécanorécepteurs à la surface de votre corps ce qui envoie un signal à votre cerveau

Vous n'avez rien compris à ce que je viens de dire ? Pas d'inquiétude, tout va s'éclaircir dans quelques minutes. Mais vous l'avez compris, la respiration est indispensable pour avoir un impact sur votre stress. Avant de se lancer dans des exercices, permettez-moi de vous poser une question :

Est-ce que vous savez respirer ?

Oui ? C'est ce que nous allons voir !



## BIEN RESPIRER

Avant même de réaliser des exercices complexes, nous devons nous assurer que vous savez respirer correctement. En clair, vous devez prendre l'habitude de respirer par le nez constamment avec la langue qui est collée au palais. Pourquoi respirer par le nez plus que par la bouche ? En plus de créer des traumatismes physiologiques sur la mâchoire, respirer par la bouche active le système sympathique ce qui accélère votre rythme cardiaque comme si vous étiez stressé (et c'est pour cela qu'en courant, ou en étant stressé, on se met à respirer par la bouche, ce qui donne le signal à notre cerveau de monter le rythme cardiaque etc... Tout est connecté). A contrario, respirer par le nez envoie un signal de relâchement au cerveau ce qui aide à lutter contre le stress. C'est donc une bonne habitude à prendre au quotidien.





## EXERCICE DE COHERENCE CARDIAQUE

Cet exercice, vous pouvez le réaliser tous les jours, mais vous pouvez surtout le réaliser lorsque l'examen approche pour vous relâcher.

Celui-ci permet aussi de récupérer et d'effectuer un retour au calme APRES la situation stressante.

Le principe est simple :

Nous allons utiliser les mécanorécepteurs présents au niveau du ventre pour envoyer un signal au cerveau afin de lui dire « *Je me détends là, tu peux faire de même ?* ».

Voici l'exercice qui dure 5 minutes :

Allongez-vous, fermez les yeux et respirez uniquement par le nez et le ventre.

- Pendant les 3 premières minutes, inspirez pendant 4 secondes, maintenez pendant 5 secondes et expirez pendant 6 secondes.
- Pendant les 2 minutes restantes, faites la même chose mais expirez pendant 7 secondes.





## LA METHODE WIM HOF

Dans le monde de la respiration, il y a plusieurs références et l'une d'entre elle est WIM HOF. Ce personnage haut en couleurs est connu pour ses records du monde du type :

- Courir un marathon dans le désert sans eau
- Rester le plus longtemps possible dans la glace
- Nager sous des glaciers

Des records que l'on pensait impossible jusqu'à ce qu'il partage sa méthode qui combine exposition au froid, exercices mentaux et respiration.

C'est le dernier aspect qui va nous intéresser ici puisque je vous invite vivement à pratiquer la respiration Wim Hof quotidiennement.

Celle-ci vous permet d'améliorer votre résistance au CO2 et améliore considérablement votre tolérance à l'acidité du corps, c'est-à-dire, ce qui se produit en partie lorsque vous êtes stressé.

Si vous ajoutez l'exposition au froid, vous serez beaucoup plus solide lors des situations stressantes.

Pour pratiquer cette respiration, [rendez-vous ici](#).



## #2 – La visualisation

Contrairement à la respiration qui était très orientée sur l'aspect physiologique, ici nous allons surtout utiliser notre cerveau.

La visualisation est sans aucun doute l'exercice le plus connu en développement personnel et gestion du stress.

Que vous cherchiez à réussir un petit examen, à remporter les jeux olympiques ou à devenir millionnaire, la visualisation est un outil qui vous permet d'atteindre vos objectifs avec le plus d'assurance possible.

Cependant, il existe de nombreuses manières de la pratiquer et ce que je veux aujourd'hui, c'est vous donner les plus pertinentes pour le cadre qui nous intéresse ici. Si vous souhaitez aller plus loin, vous trouverez des centaines d'ouvrages sur le sujet en librairie.



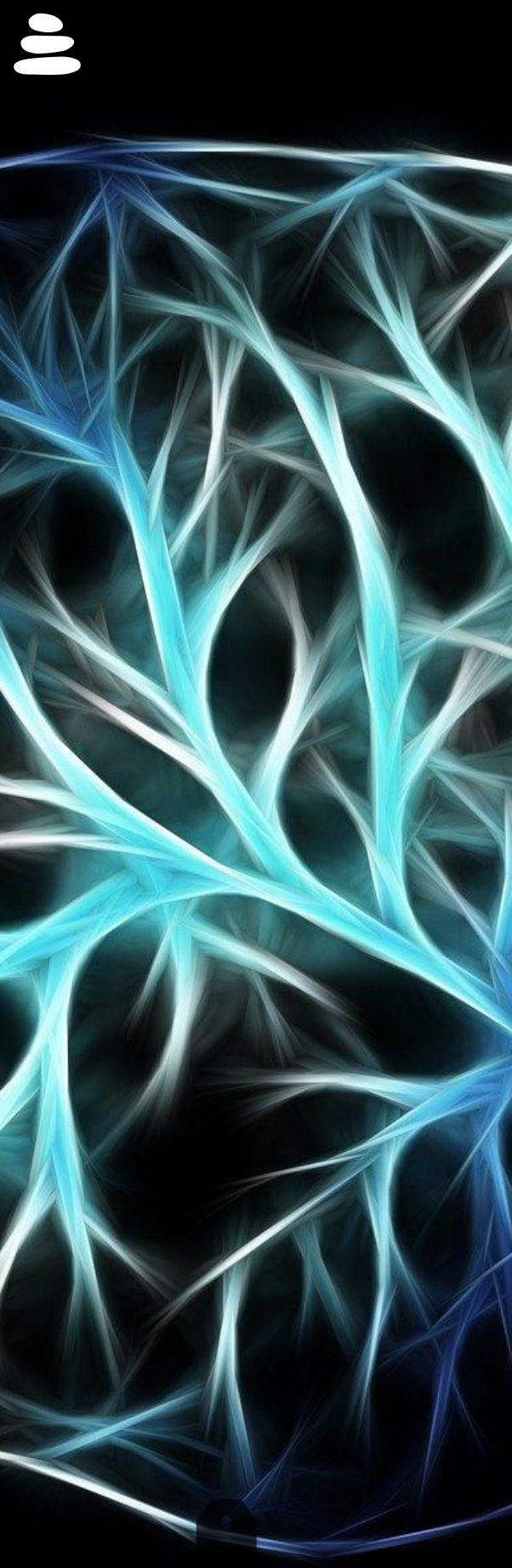


Mais du coup, c'est quoi la visualisation ?  
C'est tout simplement le fait de vous projeter entrain de réaliser une tâche. Par exemple, faisons un petit exercice pour l'examen :

- Imaginez vous arriver à l'examen et vous installer.
- Imaginez clairement toutes les étapes. Voyez vous à la première personne entrain de les faire.
- Voyez les couleurs et les formes de votre environnement
- Entendez chacun des bruits de la salle
- Ressentez tout ce que vous touchez

Bref, vous rendez le tout le plus réaliste possible et vous vous visualisez entrain de passer l'examen, mais aussi de le réussir pendant que vous y êtes !

Lorsque l'examen arrivera, le cerveau aura déjà l'impression d'avoir vécu la situation.



De ce fait, vous aurez bien moins peur de l'appréhender, surtout si vous l'avez déjà réussi maintes fois dans votre tête.

La visualisation peut aussi être utilisée pour modifier un mauvais souvenir.

En clair, nous allons utiliser les paramètres d'un bon souvenir et les utiliser pour reparamétrer un mauvais souvenir. C'est ce que l'on appelle la PNL, c'est-à-dire, la programmation neurolinguistique. Nous allons utiliser d'autres exercices de ce domaine à la suite de ce guide.

En attendant, voici celui qui peut vous aider à traiter des souvenirs traumatisants comme un examen raté.





- Replongez vous dans le souvenir traumatisant en revoyant chacune des images, détails, entendant chaque son et ressentant de nouveaux les sensations.
- Une fois bien imprégné de ce souvenir, vous allez en prendre l'image et vous allez la placer dans un coin de votre tête.
- Ensuite, vous allez prendre l'image d'un bon souvenir, quelque chose qui vous a rendu extrêmement heureux.
- Vous allez mettre les deux images côte à côte et vous allez faire en sorte que l'image du souvenir négatif soit de même taille, de même luminosité, de même contraste, de même volume etc... que l'image positive.  
Exactement les mêmes.
- Enfin, replongez vous dans cette image modifiée. Vous voyez que la sensation n'est plus la même.



## L'EMULATION

L'émulation est une technique psychologique qui consiste, non pas à imiter, mais à devenir quelqu'un d'autre. En clair, vous allez reprendre les mêmes habitudes et modes de pensée qu'une personne pour la devenir ou du moins vous en rapprocher.

Pour vous aider, vous pouvez vous demander « *Okay, qu'est-ce que cette personne aurait fait à ma place ?* ».

Dans le cadre d'une situation stressante, l'intérêt est de venir émuler le comportement d'une personne confiante et relâchée. De préférence, plongez vous dans quelqu'un que vous connaissez bien comme votre star préférée ou un proche. A noter que cet exercice est extrêmement puissant dans d'autres domaines comme l'atteinte de vos objectifs par exemple.





### #3– Réaliser une ancre émotionnelle

Retournons dans la PNL pour un exercice un peu plus difficile que le précédent puisque nous allons réaliser une ancre émotionnelle. En clair, vous allez apprendre à vous autohypnotiser. Cette méthode est très intéressante puisqu'en touchant une simple partie de votre corps lorsque vous ressentirez une situation stressante, vous pourrez bénéficier d'un effet anti-stress immédiat suivant la puissance de l'ancre que vous avez réalisée.

Il existe 2 principales manières de réaliser une ancre. La première est la méthode long terme. En clair, à chaque fois que vous allez être détendu, vous allez associer le moment en vous touchant une partie du corps (celle-ci doit être suffisamment inhabituelle pour votre cerveau). A force de répétition, le touché sera associé à l'émotion.



## REALISER UNE ANCRE EMOTIONNEL VERSION COURTE

Une autre possibilité est de réaliser cet exercice :

- Fermez les yeux et détendez-vous.
- Replongez vous dans un souvenir relaxant.
- Revoyez tous les détails et prenez le temps de bien ressentir cette sensation de bien-être.
- En ressentant cette sensation, serrez le poing.
- Successivement, vous allez dans votre tête sortir du souvenir et y rentrer une bonne dizaine de fois.
- Chaque fois que vous rentrez à nouveau vous serrez le poing et vous vous laissez submerger par cette sensation de bien-être.
- Pour l'ultime plongeon, vous allez visualiser cette sensation dans votre corps et l'attribuer à une couleur.
- Vous allez diffuser cette couleur dans tout le corps
- Une fois terminé, vous relâchez le poing.

Essayez de serrer votre poing d'ici 2 petites minutes. Vous devriez ressentir la même émotion comme dans le souvenir choisit !





#### #4– Bien se préparer à son examen

Ici, nous sortons un peu du contexte des autres astuces pour rentrer dans quelque chose relatif à votre gestion du travail. Et pour cause :

Beaucoup de personnes stressent tout simplement parce qu'elles savent qu'elles ne sont pas prêtes ! Si c'est votre cas, alors la solution est plutôt évidente. Seulement, je peux comprendre que travailler efficacement peut prendre du temps et sembler difficile. C'est pour cette raison que nous allons voir dans cette astuce et la suivante comment vous préparer efficacement à un examen de telle sorte que vous n'ayez plus aucune raison de stresser. Avant ça, commencez par prendre les bons réflexes et coupez vos notifications, plongez vous dans un environnement calme et concentrez-vous sur une seule tâche.



## LE DEEP WORKING

L'angle que nous allons aborder ici n'est pas tant celui du travail que de la récupération. En clair, réviser un examen, c'est comme faire du sport, vous avez besoin de récupérer surtout si votre objectif c'est de mémoriser sur le long terme. Certes, vous pouvez tout réviser à la dernière minute, vomir votre par cœur puis repartir en oubliant tout. Ça fonctionne pour certains examens. Mais pour ceux qui demandent de la réflexion, vous aurez besoin de laisser de la place à votre cerveau pour en faire. De ce fait, travaillez par session de 45 minutes pour 15 minutes de récupération. A partir de 4 sessions enchainées, vous allez commencer à avoir la tête comme une pastèque. A partir de là, orientez-vous vers une autre activité pour stimuler votre cerveau. Ce n'est pas que celui-ci n'aime pas se concentrer, c'est qu'il aime le changement.







## PRENDRE DE L'AVANCE

Il est beaucoup plus intéressant pour vos performances de travailler un peu tous les jours plutôt que beaucoup d'un coup, de craquer en prenant une grosse pause et de recommencer.

Plus vous vous y prenez en avance pour un examen, plus vous serez prêt tôt et plus vous aurez eut le temps de réfléchir à toutes les possibilités qui peuvent apparaître.

Votre cerveau aura eut le temps de se préparer à tous les scénarios possibles et votre stress sera moindre le jour J.

Pour ça, vous devez faire la distinction entre motivation et discipline. Le premier vous fait commencer et passer la seconde, le second vous fait perdurer. Alors, pensez à vous créer une routine.





## #5– Réviser en groupe

Ce qui peut parfois être très démotivant ou nous faire manquer de discipline, c'est la solitude. Et pour cause, personne ne va nous juger (hormis notre estime de nous) et nous avons par conséquent du mal à passer à l'action. C'est pour cette raison que se préparer à un examen en groupe est très puissant. Bien entendu, il est plus intéressant de faire appel à des personnes qui passent le même examen et qui ont aussi besoin de le préparer en même temps que vous. Néanmoins, vous pouvez aussi vous mettre à réviser avec des amis qui se préparent pour autre chose et simplement bénéficier de leur présence. Parce que c'est ça, l'avantage de travailler en groupe : le regard des autres ainsi que leur énergie de travail vous motivent à vous à passer à l'action pendant longtemps sans forcément vous déconcentrer.





## ATTENTION

Seulement, je tiens à vous mettre en garde. Pour certaines personnes, travailler en groupe est fatal. Cela est d'autant plus vrai que les personnes avec qui vous souhaitez travailler ne sont pas sérieuses. C'est pourquoi, faites bien attention à choisir votre entourage pour vos révisions. Auquel cas, le travail de groupe est le meilleur moyen de s'étaler en discutant de sujets légers ou en partageant vos peurs et vos angoisses.

Si cela vous tient beaucoup à cœur, réservez-vous un moment dans votre séance. Cependant, à la manière du deep working, vous devez définir un temps de travail que rien ne doit perturber. C'est en organisant votre temps que vous parviendrez à être efficace.





## COMMENT ?

Quand bien même vous puissiez vous organiser seul, je vais vous donner une petite marche à suivre concernant le travail de groupe. En premier lieu, la fréquence de travail doit être définie en avance avec les membres. Par exemple, vous allez vous dire « *Okay, tous les jours, on se retrouve à 15h à la bibliothèque pour bosser* ». Si vous ne pouvez pas vous voir ? Aucun problème, vous créez une réunion sur Skype, Google Meet ou Discord et vous travaillez tous avec une webcam. Ce que vous recherchez, c'est la présence des autres. En ayant chaque jour votre rendez-vous à la même heure, vous installerez une routine de travail performante. Vous réduirez votre stress de l'examen et vous parviendrez à de meilleurs résultats (en plus de tisser des liens sociaux forts !).





## #6– Vivre le moment présent

Vous allez me dire « *Justement, je n'ai aucune envie de vivre dans le moment présent vu que mon examen me stress* ».

Et vous avez totalement raison.

En fait, cette astuce peut être interprétée de deux manières différentes.

La première est celle que vous venez de me dire et je suis entièrement d'accord avec vous. Le stress vous ancre déjà suffisamment dans le présent pour que vous ayez à y penser. Justement, l'intérêt pour vous est de vous projeter dans l'après examen, dans une vision où vous l'avez réussi. Ainsi, vous n'avez aucune raison de stresser puisque vous savez déjà que c'est plié et que tout va bien se passer. Cette astuce est applicable dans tous les domaines de votre vie : regardez toujours ce que vous étiez il y a 2 mois et ce que vous serez dans 1 an.



L'autre interprétation, et c'est celle qui nous intéresse ici, c'est que vous ne devez pas penser aux conséquences négatives de vos actes. En effet, lorsque l'on invite à penser au moment présent, c'est une invitation à la concentration, à la réalisation précise d'une tâche (pour maximiser ses performances) mais surtout à oublier le stress d'un avenir qui n'existe pas encore et dont vous n'avez aucune idée. Cette réflexion est à la base du stoïcisme, un mouvement philosophique qui prend ses racines dans l'antiquité grecque. Ce principe définit plus largement que vous ne devez vous inquiéter uniquement de ce que vous contrôlez et non de ce que vous ne contrôlez pas. L'examineur est en retard ? Il ne sert à rien de stresser plus, vous n'allez pas le faire apparaître d'un coup. Vous ne pouvez rien faire donc pas besoin de stresser plus.





*« T'es bien gentil mais ne pas penser aux conséquences de mon échec c'est plus facile à dire qu'à faire ».*

C'est pour cette raison que je vous invite à effectuer l'exercice du changement de scénario. Le principe est simple, il vous suffit de modifier le scénario que vous vous faites dans la tête par une fin positive.

En soit, le plus difficile là-dedans n'est pas d'effectuer l'exercice mais plutôt de s'apercevoir que le scénario qui tourne dans notre tête est destructeur puis de décider de le changer.

Pour le faire, il vous suffit de fermer les yeux, de ressentir la scène, d'en changer la fin par ce que vous souhaitez puis de vous imprégner de ce sentiment de joie comme avec les exercices de PNL précédents.



Pour réussir cet exercice, vous devez préalablement apprendre à faire taire les petites voix qui résonnent dans votre tête. En clair, vous devez apprendre à faire le vide. Certaines personnes ont plus de facilités que d'autres à y arriver. Voici un petit exercice de maître taoïste qui vous apprendra à rester concentré sur une tâche et à faire le vide dans votre esprit :

- Fermez les yeux et installez-vous confortablement
- Ralentissez votre respiration et comptez les. Une inspiration + expiration compte pour 1.
- Votre but est de compter jusqu'à 100 sans que votre esprit pense à autre chose. Dès que c'est le cas, vous recommencez de 0.

Il est normal que vous n'arriviez pas à le compléter au départ.





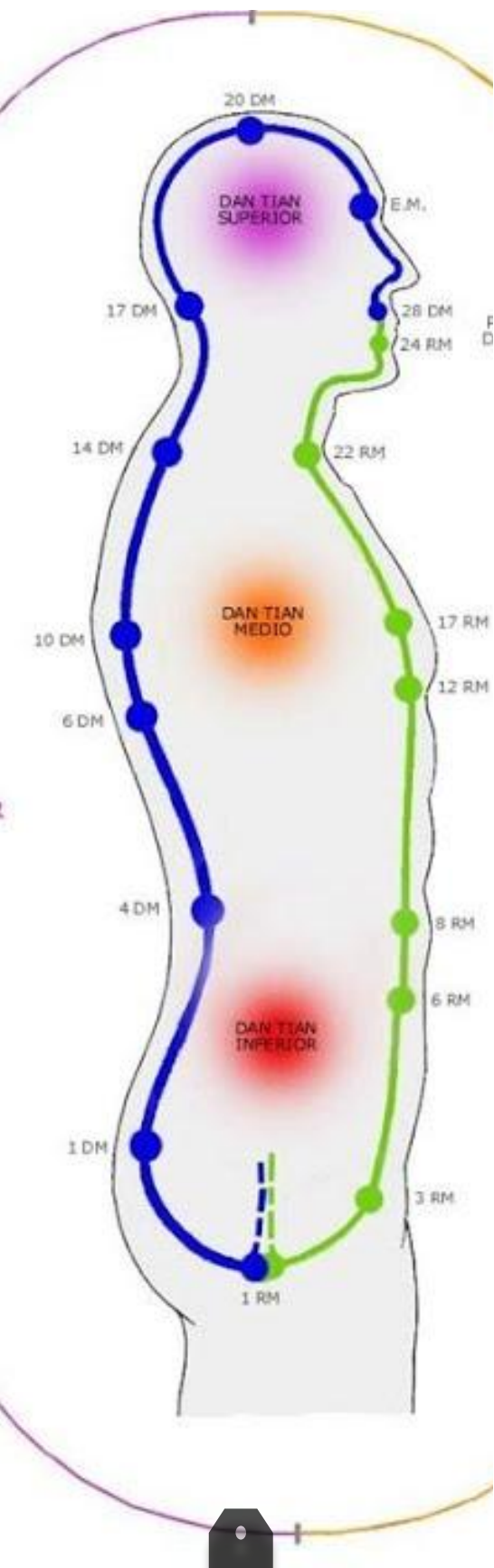
## #7 – Faire remonter les sensations

Cette astuce est beaucoup plus technique que les précédentes car ici, je vais vous apprendre à faire de la méditation active que l'on retrouve dans le tao ou encore le yoga.

Lorsque vous êtes stressé ou que quelque chose ne va pas, vous avez une sensation désagréable dans le corps. Le plus classique peut être la boule au ventre, au niveau de la gorge, du sternum etc...

Parfois, cette boule est à peine perceptible et nécessite que l'on se concentre pour la localiser.

Pour cette astuce, nous allons valider l'hypothèse que notre corps contient de multiples canaux énergétiques (vous pouvez appeler ça le système lymphatique ou nerveux si vous voulez).



Le problème, c'est que lorsque l'on subit un stress, des tensions se créent dans le corps et l'énergie à du mal à circuler ce qui cause divers problèmes. Notre but va être simple :

- Identifier les tensions
- Les faire remonter dans notre crane (c'est la sublimation)
- Les diffuser dans notre corps

Cette méthode permet à la fois de se libérer des tensions mais aussi de les utiliser comme une source d'énergie. Vous pourrez l'utiliser pour tout ce qui vous gêne dans la vie. Maintenant, veillez aussi à œuvrer pour que la source de ces tensions disparaissent complètement de telle sorte que vous soyez définitivement tranquille. Dans tous les cas, réalisez cet exercice avant un examen pour vous aider.





## FAIRE REMONTER LES SENSATIONS

2 étapes composent l'exercice :

### Etapes n°1 – Identifier

- Fermez les yeux et installez vous confortablement
- Vous allez imaginer qu'une colonne d'énergie qui parcourt l'avant de votre corps ainsi que l'arrière (le long de la colonne vertébrale).
- Ce long circuit part du scrotum pour y revenir depuis votre dos en passant par le sommet du crane
- Vous allez prendre de grandes inspirations lentes et vous concentrez sur celles-ci
- Lorsque la respiration « râpe un peu » à un niveau de la colonne, cela veut dire que le point de tension se trouve ici.
- Concentrez vous sur l'endroit pour l'identifier précisément et imaginez cette tension comme une boule d'énergie.





## **Etapas n°2 – Faire remonter et digérer**

- Une fois que vous visualisez bien cette boule, vous allez tranquillement la ramener dans l'alignement de votre colonne vertébrale.
- C'est fait ? Parfait. En prenant de grandes inspirations, vous allez la faire remonter le long de votre colonne vertébrale jusqu'au sommet de votre crâne. Prenez le temps de la sentir remonter. Parfois, cela demande plusieurs inspirations surtout si vous n'avez pas l'habitude.
- Maintenant que cette tension est au sommet de votre crane, vous allez la faire tourner à l'horizontal 11 fois dans un sens, puis 11 fois dans l'autre et enfin 11 fois vers l'avant.
- Collez votre langue à votre palais et laissez redescendre la tension jusqu'à votre ventre pour qu'elle se fasse digérer.

L'important pendant cet exercice, ce sont les sensations !





## 4. LES ERREURS A EVITER

Ça y est, vous avez maintenant 7 astuces en poche et des exercices concrets à mettre en place juste avant un examen ou pendant votre préparation pour mieux lutter contre le stress.

Comme mentionné en introduction, il est important que vous essayez tout de telle sorte que vous puissiez vous constituer un arsenal qui vous convient et qui est efficace sur vous. C'est pour cette raison que je vous ai montré une multitude de manière d'aborder le sujet pour que chacun s'y retrouve. Mais malgré tout ce que nous venons de dire, il y a encore des sujets qui méritent d'être explorés. C'est pour cela que nous allons voir ensemble les erreurs à ne surtout pas faire qui pourrait ruiner tout vos efforts de relaxation.



## ERREUR n°1

Comme nous l'avons vu maintes fois, ce qui va vous faire stresser, c'est le scénario que vous vous faites. Mais alors, pourquoi toujours voir un seul type de scénario précis ?

Parce que l'erreur que vous faites, c'est d'être catégorique. Cela est d'autant plus vrai une fois que vous avez terminé l'examen ou que vous êtes encore dedans.

Typiquement, vous allez vous dire « *J'ai raté cet exercice, c'est bon c'est foutu* ». En clair, tout est blanc ou noir. Sauf que la réalité ce n'est pas ça.

Ce n'est pas parce que vous avez LA PERCEPTION d'avoir raté quelque chose que le reste l'est. Alors ne stressiez pas, attendez simplement les résultats. De toute manière, ce qui est fait est fait (souvenez vous du stoïcisme).





## ERREUR n°2

C'est sans aucun doute l'un des points que les personnes stressées partagent le plus : faire attention à des détails qui ne servent à rien.

Est-ce que vous connaissez la loi de Pareto ? Si vous avez déjà lu des articles ou des livres de développement personnel, il y a de fortes chances pour que ce soit le cas vu qu'elle est reprise par tout le monde (et pas toujours en bien).

Celle-ci parle du principe 80/20.

C'est-à-dire que 20% de ce que vous révisez pour un examen, vous donnerez 80% des résultats et les 80% restants vous donneront les 20% restants.

En somme, focalisez-vous sur ce qui importe vraiment et cessez de voir les détails qui ne rentrent pas en ligne de compte dans vos performances.



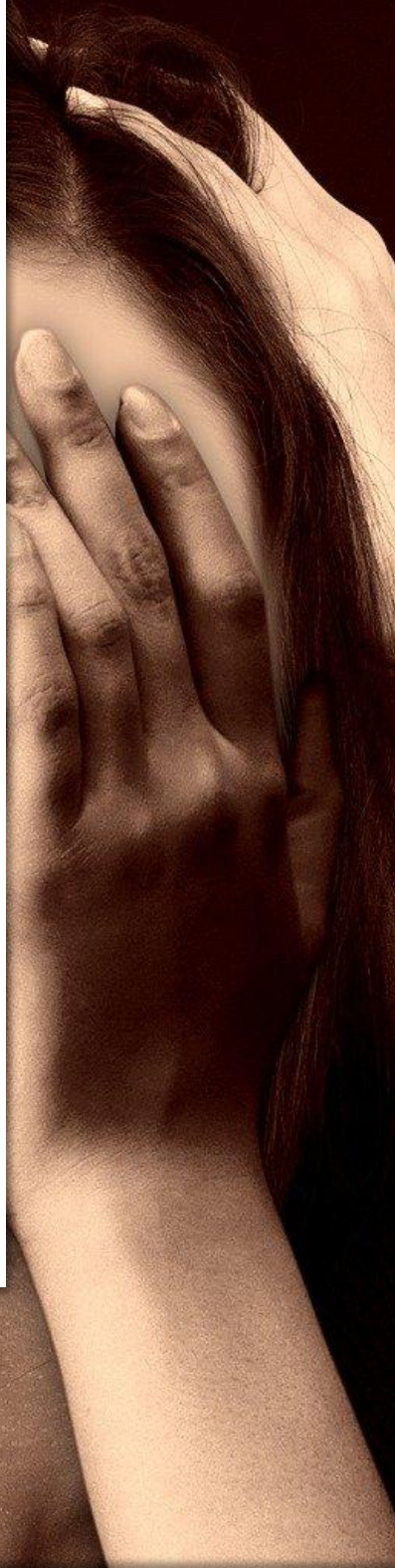
## ERREUR n°3

Voici l'erreur en question : croire que les gens s'inquiètent pour vous.

Ce conseil est surtout valable pour les personnes qui ont des examens oraux devant plusieurs personnes un peu comme on pouvait avoir à l'école. Celui que vous devez séduire, c'est l'examineur. Le public ? Il vous aura oublié à partir du moment où vous quitterez la scène. Eh oui, 99% des gens se fichent de vous et le pire c'est que vous faites exactement la même chose avec eux dans le sens où :

Est-ce qu'en quittant la salle d'examen, vous vous souvenez vraiment que telle personne a un peu bégayé pendant sa présentation ? NON.

Dites vous que les autres, c'est pareil avec vous.







## ERREUR n°4

Je vous le dit : vous avez des points faibles... et j'en ai aussi ! En fait, tous les humains de cette planète en ont. Par contre, vous avez aussi des points forts et vous allez vous en servir lors de votre examen.

Cependant, permettez-moi de vous poser une simple question :

Pourquoi est-ce que vous vous focalisez sur vos points faibles ?

Bien au contraire, pensez régulièrement à ce que vous êtes capable de faire et à ce que vous avez déjà accompli par le passé. Remémorez-vous un souvenir où vous avez déjà connu une situation similaire à celle que vous allez passer et remémorez vous la manière dont vous vous en êtes sorti avec brio.





## ERREUR n°5

Le jour de votre examen est une journée tout à fait banal. Du moins, c'est ce que vous devez vous dire mais surtout faire, d'où l'importance de prendre rapidement une routine. Si en vous levant le matin, vous avez l'habitude de votre petite routine matinale, pourquoi la changer le jour de votre examen ? Votre but est de montrer à votre cerveau que vous allez passer une journée comme les autres et que rien ne pourra venir la perturber comme à son habitude. De plus, réaliser vos petites routines permet d'économiser de l'énergie à votre cerveau qui sera beaucoup plus performant lors de l'examen puisqu'il n'aura qu'une seule tâche sur laquelle se concentrer. Donc, dans la mesure du possible, habillez-vous, mangez, faites votre toilette et conduisez comme tous les jours.





## ERREUR n°6

La façon dont on se parle à l'intérieur de nous va grandement influencer notre mindset, c'est-à-dire la manière dont on va aborder une épreuve.

Par exemple, si vous vous dites :

« *Je devrais faire ça* ».

Ce n'est pas du tout la même chose que :

« *Je vais faire ça* » ou que « *Je dois faire ça* ».

En clair, l'un vous donne la possibilité d'esquiver, de procrastiner, de douter... Tandis que l'autre est un objectif clair que vous devez accomplir. Vous l'avez compris, une erreur courante est de dialoguer avec soi-même sous forme de supposition alors qu'il est beaucoup plus performant de le faire sous forme de certitude. Vous n'allez pas « peut-être » réussir, vous allez le faire.

## ERREUR n°7

N'allez pas à votre examen le ventre vide ! Une étude de l'université Colombia a montré une corrélation entre le manque de nourriture et le niveau de stress que l'on peut ressentir. En fait, le stress est une réaction immunitaire qui se déroule dans tout le corps et le cerveau. Or, le ventre est l'un des organes les plus connectés au système immunitaire. C'est d'ailleurs en partie pour ça qu'on dit avoir « la boule au ventre ». De ce fait, pensez à manger un en-cas avant de partir à votre examen. Je vous invite à grignoter des bonnes graisses ainsi qu'un peu de glucides (pour votre cerveau) comme des noix avec des céréales (sans sucre ajouté) ou un avocat. Lorsque vous mangez, concentrez-vous sur la nourriture et utilisez la comme un outil de méditation pour vous relaxer.







## ERREUR n°8

Se renfermer sur soi-même à cause du stress est une erreur courante. Mais attention, je ne parle pas de vouloir être seul pour se concentrer... Je parle de refuser tout geste affectif à cause d'un stress qui nous paralyse.

C'est une erreur car embrasser ou faire un câlin permet de sécréter énormément d'endorphine ce qui a un effet relaxant immédiat. De ce point de vue, faites une petite session câlin avec un proche juste avant de partir à votre examen.

A ce moment là, il aura peut-être les mots pour vous rassurer et vous booster. De mon côté, j'aurais beau vous donner toutes les astuces du monde, il n'y a rien de plus puissant que la validation d'un proche qui trouve les bons mots. Alors profitez-en si vous le pouvez !



## 5. QUELQUES « HACKS » SUPPLEMENTAIRES

### 1 – Ecoutez de la musique

Mais pas n'importe laquelle. Il faut comprendre que votre cerveau fonctionne en ondes électromagnétiques. Au cours de la journée, il passe par plusieurs phases :

- Delta : sommeil profond
- Alpha : relaxation
- Thêta : rêve et méditation
- Gamma : réflexion intense
- Bêta : réveillé





Vous l'avez peut-être deviné : vous pouvez influencer votre cerveau avec la musique que vous écoutez. L'intérêt ici est d'écouter des musiques avec des ondes alpha pour vous relaxer.

Vous pouvez en trouver énormément sur YouTube en tapant les termes correspondants.

Vous trouverez aussi votre bonheur dans la musique classique qui est pleine d'onde alpha. C'est pour cette raison qu'elle est si relaxante.

Ainsi, vous avez maintenant les clés pour forcer votre cerveau à se détendre.

## **2 – Macher un chewing gum**

C'est ce que montre une étude de l'université de Tokyo datant de 2008. Il semblerait qu'en activant le processus de mastication, des hormones de plaisir liées au fait de manger sont sécrétées. Macher un chewing gum peut donc vous aider à vous détendre.



### 3 – Mettez-vous au vert

L'idée n'est pas forcément que vous partiez totalement en vacance (après ne vous gênez pas) mais il a été démontré que s'entourer de nature permet de réduire considérablement les symptômes d'anxiété.

Comment l'appliquer dans notre cadre ?

Essayez toujours de réviser avec une plante verte autour de vous.

En plus de ça, réalisez des balades dans les parcs ou en pleine nature les jours précédents votre examen. Vous verrez, l'air frais et la marche vous permettront aussi de mieux mémoriser.

Enfin, vous pouvez tout simplement changer de lieu pour vous préparer à la manière des sportifs de haut niveau. Attention toutefois à bien conserver votre routine pour ne jamais perdre totalement pied.





## 6. CONCLUSION

En somme nous venons de voir ensemble des dizaines d'astuces et d'exercices pour vous permettre de gérer le stress lors des examens. Que vous passiez vos partiels, le code de la route ou encore des tests sportifs, vous avez désormais toutes les cartes en main. Dorénavant, c'est à vous de passer à l'action. Pour ma part, j'espère que vous avez appris des choses dans cet ouvrage et vous le réouvrirez pour vous replonger dans les exercices donnés. D'ailleurs n'hésitez pas à m'envoyer des messages en me témoignant les résultats que vous avez pu obtenir avec ceux-ci. Pour l'heure, je vous souhaite bonne chance pour vos examens.



**Chaque ebook est indépendant.**

**Par conséquent, le partage, la copie ou la redistribution sont strictement interdits sous peine de sanctions des procédures légales.**

**Toute violation de cette règle est passible de sanction pénale.**

**Article L111-1 du code de la propriété intellectuelle.**

**Nous ne sommes liés à aucun produit, vendeur ou marque cités dans cet ebook.**

**L'auteur n'est pas responsable dans les pertes, profits ou tout autre dommage que ce soit.**

**L'auteur garantie la qualité et la fiabilité du contenu lors de sa création mais il peut y avoir des changements indépendants de notre volonté.**

**Merci de votre compréhension.**