



découvre des outils  
pour mieux apprendre  
ici

## Que faire le matin de ton examen ?



### Lève-toi avec un peu d'avance

Pour ne pas démarrer  
dans le stress, lève-toi  
assez en avance



### Prends un petit-déjeuner

Pense à manger un  
petit-déjeuner  
équilibré : fruits,  
tartines, etc.



### Vérifie ton sac

Vérifie que tu as ton  
matériel, ta carte  
d'étudiant.e ou  
d'autres choses dont  
tu auras besoin

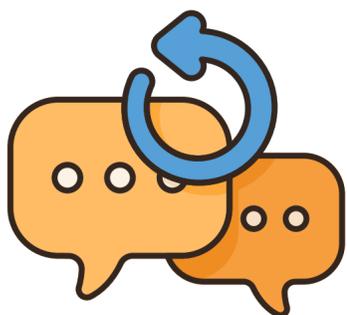


### Si besoin, relis tes synthèses

Tu n'es pas obligé.e mais tu peux  
relire tes synthèses ou revoir quelques  
éléments si ça te rassure mais ne  
commence pas à étudier une nouvelle  
matière juste avant ton examen...

### Dis-toi des phrases positives

Répète-toi des phrases positives  
comme "je ferai de mon mieux" ou  
"j'ai toutes mes chances pour  
réussir"



### Respire profondément

Respire  
profondément avant  
de sortir, pendant le  
trajet et avant de  
démarrer ton  
examen, cela  
t'aidera à gérer le  
stress

