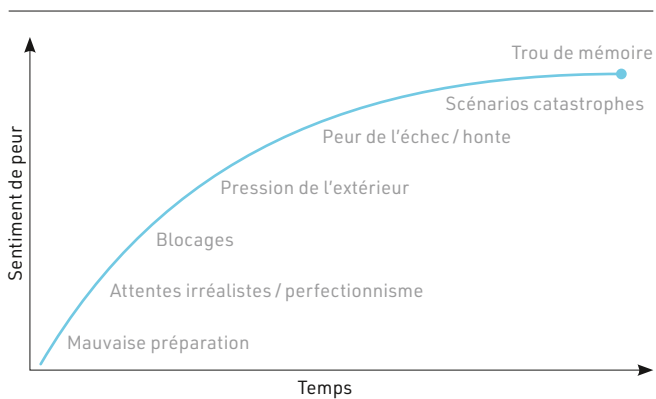


NOTICE 5 | 2021

Peur des examens – comment soutenir vos apprentis

Comment garder la tête froide et les idées claires avant un examen ? Chacun ressent la peur des examens différemment. Mais lorsqu'il s'agit de l'examen de fin d'apprentissage, les angoisses liées à un éventuel échec et à ses conséquences prennent généralement de l'ampleur.





[FIG. 1] Evolution de la peur des examens
Source : karrierebibel.de/pruefungsangst

La peur des examens peut porter sur quatre plans :

- Peur liée à la préparation de l'examen
- Peur liée à la situation d'examen
- Peur liée aux conséquences d'un échec
- Peur liée aux conséquences d'une réussite (ne pas être à la hauteur des exigences futures)

La peur des examens peut s'exprimer par les symptômes de stress suivants :

Etat psychique

- Anxiété
- Insécurité
- Irritabilité
- Changements d'humeur
- Abattement

Etat physique

- Troubles du sommeil
- Maux de tête
- Fatigue
- Fringales, perte d'appétit
- Sensations de vertige

Capacités intellectuelles

- Incapacité à réfléchir
- Problèmes de concentration
- Troubles de l'attention
- Troubles de la mémoire
- Doutes et ruminement

Comportement

- Prise de calmants
- Risque de dépendance (alcool, tabac)
- Refoulement

Avec des questions ciblées, vous pouvez aider votre apprenti à prendre conscience de ce problème :

- Quand commences-tu à ressentir ce sentiment inconfortable ?
- A partir de quel moment ce sentiment te bloque-t-il ?
- Quels sont exactement ces blocages ?
- A ton avis, quelles sont les raisons de ces blocages ?
- As-tu déjà réussi à gérer de telles situations de manière positive ?
- Comment y es-tu parvenu ?
- Qu'est-ce qui serait le plus grave si tu ne réussissais pas l'examen ? Quelles seraient tes possibilités dans un tel cas ?

Remarque : par souci de lisibilité, le masculin est utilisé comme une forme générique pour se référer aux deux sexes.

Comment surmonter la peur des examens ?

Les causes suscitant ces peurs sont propres à chacun. Il n'y a donc pas de solution miracle pour les surmonter. En tant que formateur, vous devriez prendre le temps nécessaire pour parler de cette thématique avec votre apprenti.

Avant l'examen

Avant l'examen déjà, une bonne préparation et un apprentissage efficace permettent d'atténuer certaines angoisses.

Apprendre efficacement

Une méthode d'apprentissage adaptée et une bonne gestion du temps sont les bases d'une préparation optimale, et permettent de réduire la pression et le stress. Des pauses doivent cependant aussi être planifiées.

Apprendre ce qu'il faut

Pour les examens d'envergure, il est important de sélectionner les thèmes importants qui doivent être révisés.

Penser positif

On peut apprendre à positiver, par exemple penser « je vais y arriver » au lieu de « je vais échouer ».

Se mettre en situation d'examen

Pour les examens écrits, on peut toujours s'exercer plusieurs fois à l'avance. Avant des oraux, il est utile de se faire interroger par des amis ou des collègues de travail.

Faire du sport et voir des amis

L'exercice physique est un excellent moyen de lutter contre le stress. Les contacts sociaux permettent eux aussi de se vider la tête.

Pratiquer des techniques de relaxation

En cas de tensions et d'anxiété, des techniques telles que la relaxation musculaire progressive et des exercices de respiration peuvent être très bénéfiques.

Dormir suffisamment

Durant le sommeil, l'organisme élimine les hormones du stress et recharge ses batteries.

Manger de manière équilibrée

Les tensions engendrent souvent une perte d'appétit ou de mauvaises habitudes alimentaires. Or, une alimentation saine et équilibrée, avec beaucoup de vitamines et de minéraux, est importante.

Rire

Parfois, rire est le meilleur des remèdes pour détendre l'atmosphère et atténuer les angoisses.

Pendant l'examen

Que peut faire l'apprenti lorsqu'il est saisi par la peur durant l'examen ?

Faire des exercices de respiration

Lorsque nous sommes tendus, nous respirons plus vite. A l'inverse, respirer lentement permet de réduire la sensation de stress. Inspirer et expirer profondément cinq fois aide déjà à se détendre.

Prendre de courtes pauses pour bouger

Le mouvement permet de lutter contre la nervosité. L'apprenti peut par exemple profiter d'un passage aux WC pour faire quelques exercices d'étirement.

Penser positif

De brèves phrases d'auto-motivation préparées à l'avance, telles que « je peux résoudre cet exercice », peuvent aider.

Test d'évaluation

(Source : karrierebibel.de)

A quel point l'apprenti a-t-il peur des examens ? Le test suivant donne de premières indications au formateur à ce sujet. Il va de soi qu'il ne remplace pas une évaluation médico-psychologique.

Les affirmations suivantes vous correspondent-elles ?

- J'imagine souvent que j'échoue à l'examen.
- Si je ne réussis pas, tout le monde me prendra pour un perdant.
- Face aux examinateurs, je me sens sans défense.
- Je dois absolument réussir, sinon ce sera la catastrophe.
- Si j'échoue, je ne saurai pas quoi faire ensuite.
- Jusqu'ici, j'ai toujours eu des expériences négatives avec les examens.
- J'ai toujours la poisse avec les examens ; les questions portent pile sur ce que je ne sais pas.
- Je me suis déjà défilé face à un examen parce que j'avais trop peur.
- Je prends parfois des calmants avant un examen.
- Je dors très mal avant un examen.
- Il y a tellement de matière que c'est impossible de tout apprendre.
- Tous les autres y arrivent, je suis apparemment le seul à être trop bête.
- Je n'arrive pas bien à retenir les choses.

- Je remets toujours mes révisions à plus tard et j'attends le dernier moment.
- J'ai peur de ne pas réussir à répondre à plusieurs exercices.
- Pendant l'examen, j'ai toujours les mains moites.
- J'ai l'impression que l'examineur ne m'aime pas.
- Si je n'arrive pas à répondre, j'aurai l'air ridicule.
- J'aurais honte d'échouer à l'examen face à mes amis.
- Je décevrai beaucoup ma famille si je ne réussis pas.
- Si je n'y arrive pas, je quitterai la salle.

Si l'apprenti estime que plus de cinq affirmations lui correspondent, la peur des examens peut être pour lui un véritable problème. Les points en question devraient être discutés avec lui de manière confidentielle. Si plus de dix affirmations lui correspondent, il peut valoir la peine de faire appel à un professionnel.

Liens

Techniques de relaxation, exercices de respiration, techniques d'apprentissage

[youtube.com](https://www.youtube.com)

Renseignements

Le responsable Assurance qualité formation de [suissetec](https://www.suissetec.ch) se tient à votre disposition pour tout autre renseignement :
+41 43 244 73 69, bildung@suissetec.ch