

# L'anxiété liée aux tests et aux examens :



REFERENCES

*un guide pour les étudiants-es*

## Introduction

L'anxiété liée aux examens à l'école est une expérience à laquelle beaucoup d'entre nous peuvent s'identifier. Cela peut se produire en prévision d'un test à venir ou même dans l'attente d'une note à la suite d'un examen. Les tests et l'anxiété font partie intégrante de la vie scolaire et chacun d'entre eux a le potentiel de mener à un développement personnel.

À bon escient, l'anxiété peut vous aider à vous concentrer et à accroître votre motivation à apprendre le contenu de manière plus approfondie. Des problèmes peuvent survenir lorsque l'anxiété commence à interférer avec votre capacité à fonctionner. La peur d'un échec potentiel peut vous amener à avoir du mal à vous concentrer en classe ou lors de la préparation d'un examen.

**N'oubliez pas que l'anxiété liée aux examens se manifeste différemment d'une personne à l'autre, tant au niveau de l'apparence que de l'intensité.**

## Plusieurs éléments peuvent déclencher ce type d'anxiété, notamment :

**UN COMPORTEMENT ACQUIS.** Personne ne commence sa vie en étant anxieux à l'idée d'un test ou d'un examen. Cela se produit souvent au fil du temps en raison de forces extérieures, telles que les pressions exercées par vos parents ou votre désir de poursuivre vos objectifs académiques ou personnels. Vous pouvez ainsi intérioriser ces sentiments, ce qui entraîne une réaction d'anxiété prolongée.



**ASSOCIER LES BONNES NOTES À LA VALEUR PERSONNELLE.** Les notes sont importantes au fur et à mesure que vous progressez dans votre parcours scolaire, mais elles ne représentent qu'un aspect de la réussite. Dans certains cas, vous ou vos amis pouvez commencer à établir un lien direct entre vos notes et votre valeur personnelle. Cela peut conduire à une anxiété plus profonde à l'égard des tests ou des examens. Souvent, cela peut être lié à votre éducation ou aux conversations que vous avez eues avec votre famille, vos mentors ou vos pairs sur ce que signifie la réussite, et dans certains cas, cela fait partie de votre bagage culturel.



**LE FAIT D'ÊTRE PLACÉ DANS UN COURS SUPÉRIEUR À VOTRE NIVEAU ACTUEL.** Pour diverses raisons, vous pouvez être amené à suivre des cours qui vous mettent au défi au-delà de ce que vous êtes prêt à accomplir, en raison de votre niveau actuel de compréhension, de compétence ou de langue. Se mettre au défi peut avoir des avantages, mais cela peut aussi avoir un impact sur vos notes et votre confiance en vous et, en fin de compte, sur votre bien-être mental. Pour gérer l'anxiété, il est important d'avoir des attentes équilibrées à l'égard de soi-même lorsque l'on choisit de dépasser ses capacités.



## LA CRAINTE D'ÊTRE ALIÉNÉ PAR SA FAMILLE OU SES PAIRS EN RAISON DE SES MAUVAISES NOTES.

Les parents et les tuteurs peuvent être d'un grand soutien tout au long de votre vie universitaire et vous encourageront à réussir. Cependant, la pression exercée par votre entourage peut parfois créer un sentiment d'anxiété et vous faire penser que de mauvaises notes entraîneront un rejet ou une déception. Parfois, en tant qu'étudiant-e international-e, ces sentiments peuvent être exacerbés, car vous pouvez ressentir une plus grande pression pour réussir en raison des sacrifices que votre famille a faits pour que vous soyez là ou parce que vous vous comparez à d'autres étudiants-es nouvellement arrivés-es.



## LES TESTS CHRONOMÉTRÉS ET LA PEUR DE NE PAS TERMINER, MÊME SI VOUS ÊTES CAPABLE DE RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS.

Regarder les minutes s'écouler pendant que vous vous efforcez de terminer un test ou un examen peut être accablant. Cela peut accroître la pression pendant que vous rédigez le test et avant même de vous asseoir dans la salle d'examen. C'est particulièrement vrai lorsque l'examen a un impact important sur votre note globale. La pression peut être encore plus grande si vous êtes confronté à des circonstances particulières telles que des barrières linguistiques ou des difficultés d'apprentissage, ce qui peut vous obliger à prendre plus de temps. Soulagez votre anxiété en discutant avec votre professeur-e des formats de test alternatifs ou des services d'accessibilité qui sont à votre disposition sur le campus.



## Atténuer l'anxiété liée aux tests

Maintenant que vous comprenez ce qui peut être à l'origine de votre anxiété liée aux examens, voici plusieurs mesures que vous pouvez prendre pour atténuer cette dernière.

### Favoriser un état d'esprit de croissance

En considérant chaque expérience comme une occasion de grandir et d'apprendre, vous pourrez vous concentrer sur les compétences que vous allez acquérir au lieu de baser vos progrès ou votre réussite sur les résultats obtenus aux examens. Cela vous permettra également de gérer la pression que vous vous imposez pour atteindre la perfection.

### S'adresser au corps enseignant

S'adresser au corps enseignant peut sembler intimidant, mais il peut être bénéfique de parler à vos professeurs-es si vous avez des questions sur le matériel de cours ou des inquiétudes sur le test ou l'examen lui-même. Passer aux heures de bureau ou envoyer un courriel pour convenir d'un rendez-vous peut être une bonne première étape. Cela peut également être l'occasion pour vous de discuter de votre anxiété et de ses causes si vous vous sentez à l'aise de le faire.

### Créer de bonnes habitudes d'études

Trouver des méthodes d'études efficaces est un moyen important de se préparer à des tests ou à des examens et, en fin de compte, de soulager l'anxiété. Les bonnes habitudes d'étude dépendent des préférences personnelles, mais il convient d'envisager des activités qui impliquent un engagement actif dans la matière, comme les cartes-éclair, les groupes d'études ou les tests d'entraînement. De nombreux campus proposent des cours de préparation aux examens.

### Une routine pré-test

Créez une routine pré-test standard qui inclut la révision de votre matériel d'études, ainsi que des activités mentales et physiques qui nourriront votre esprit et votre corps. Lors de l'élaboration de votre routine pré-test, pensez à des habitudes de sommeil adéquates, à l'exercice physique, et au temps passé avec vos amis ou votre famille. Ces activités peuvent vous aider à vous sentir reposé, à améliorer votre mémoire et votre attention, et à avoir un effet positif sur votre anxiété.

### Contactez un conseiller

Les services de counseling et de bien-être sur le campus sont une excellente ressource à consulter si votre anxiété liée aux examens, ou votre anxiété en général, vous semble débilitante ou ingérable. Dans la mesure du possible, consultez-les le plus tôt possible, afin d'être préparé et d'avoir les outils nécessaires pour gérer cette période stressante de la scolarité.

### Pensez à l'accessibilité de l'apprentissage

Chacun apprend de manière différente. Contactez les services d'accessibilité pour le corps étudiant afin d'obtenir des informations et des conseils sur les stratégies d'apprentissage qui peuvent vous convenir. Vous pouvez également explorer d'autres services qui peuvent être offerts par les services d'accessibilité au corps étudiant en fonction de l'éligibilité.