

gérer le stress face aux examens

Par **fan**, le **23/03/2007** à **20:55**

J'ai une soutenance à faire dans quelques semaines devant un jury et notamment je pense mon prof du droit des affaires. J'ai une boule à l'estomac mais chez moi, c'est normal, lorsque je serais devant le jury, je sais que tout ira bien, mais je ne sais pas gérer, le stress plusieurs semaines avant, que me conseillez-vous ? Merci. Image not found or type unknown

Je suis désolée de ne pas avoir retrouvée le post sur les soutenances.

[color=darkred:2f8ynj5s]Edit de Matou : j'ai renommé le sujet pour avoir plus de réponses.
[/color:2f8ynj5s][[/color]

Par **mathou**, le **23/03/2007** à **21:34**

Le sujet est peut-être plus général, comme " gérer son stress " ?

Euh, voyons voir... Quand je suis très stressée, il faut que j'arrête de penser à ce qui me préoccupe, c'est ça le plus difficile. Donc :

- promenades, marche
- un petit séjour à la campagne
- télévision
- balade dans des magasins genre Nature et découverte (pour pleurer sur les prix des articles...)
- tricot
- rangement
- plantes
- cuisine (nouvelles recettes)
- bricolage
- bains
- lectures
- faire des choses inhabituelles
- retaper le lit pour mieux dormir
- à la rigueur et sur avis du médecin, une courte cure de magnésium
- massages
- musiques étrangères
- rire fort et bêtement
- faire des séances de respiration tranquille et détendre les muscles, surtout ceux du dos et des épaules qui ont tendance à prendre le stress (quand on est stressé on est souvent

recroquevillé sans le remarquer)

:)

Si j'ai d'autres idées je reviens 

Par **fan**, le **23/03/2007** à **21:40**

Je te remercie, j'ai fais de la marche aujourd'hui mais j'avais toujours ça en tête. De plus, j'ai le concours Lefevre, lundi. Je stresse donc doublement mais avant. C'est stupide de ma part car j'ai déjà fait une soutenance mais c'était une soutenance de stages et elle s'est bien

passée. 

Par **mathou**, le **23/03/2007** à **21:49**

C'est normal comme réaction, par contre faut pas que ça ait plus d'effets sur le physique que ça ne devrait. Essaie de regarder un film sur dailymotion ou youtube pour te changer les idées - genre du Miyasaki si tu ne connais pas, c'est très doux et reposant (mais je suis fan

du Maître donc je ne suis pas impartiale 

Par **maolinn**, le **23/03/2007** à **22:04**

En ce qui me concerne la meilleure façon pour gérer le stress est de connaître mon sujet du mieux possible, ça me permet d'arriver le jour de l'exam l'esprit tranquille.
Sinon en cas de crise de doute immédiate je préconise quelques épisodes de sex and the city :P



Par **candix**, le **23/03/2007** à **22:41**

moi perso, je peux pas t'aider, mon stress je le gere pas du tout.
malade tous les matins, je mange presque plus,

enfin c'est pratique si t'as un régime à faire

:D

Image not found or type unknown

:D

enfin ca c'est seulement pour les partiels, le reste du temps ca va tres bien Image not found or type unknown

Par **deydey**, le **23/03/2007** à **22:49**

[quote="mathou"](pour pleurer sur les prix des articles...) [quote]

:lol: :lol: :lol:

Image not found or type unknown

ce n'est que trop vrai et pas nécessairement dans ce magasin.. mais aussi dans d'autres du genre "oh la jolie écharpe" et une fois que tu vois le prix "bon finalement, je n'en ai pas besoin... " ou "autant me prendre un col roulé, c'est moins cher et plus rentable"... bon je digresse...

comment gérer le stress... venir sur juristudiant... hum... !!! mdr! parler avec des ami(e)s, aller au ciné, dans un musée, te vider la tête (mais pas trop quand même)... faire autre chose, n'ayant rien à voir avec le droit...

bon courage!

Par **fan**, le **24/03/2007** à **20:32**

Le problème c'est que j'y pense tout le temps d'autant plus que je crois avoir effacé le

mémoire de l'ordinateur. Image not found or type unknown et en plus j'ai parait-il fait un hors sujet. Image not found or type unknown sinon
:)

merci pour les conseils. Image not found or type unknown

P.S. : je n'irais pas à la remise des prix, mais si le jury a trouvé ça bon, on peut toujours espérer. Si je ne vais pas à la remise des prix c'est parce que j'ai cours en même temps.

Par **zazou**, le **25/03/2007** à **16:50**

gérer le stress à chacun sa méthode, moi j'en ai une qui est pour l'instant efficace, si tu te sens prête pour tes exams autant prendre l'air avec tes amis pour te divertir au maximum,

sortir au cinéma, écouter de la musique etc.....

Par **fan**, le **25/03/2007** à **17:35**

Je fais tout ça zazou sauf que je sors toute seule n'ayant pas d'ami(e)s dans la région Auvergne et n'ayant pas de voiture. je ne peux pas aller voir mes ami(e)s dans l'Ain et en

Savoie, ni ceux qui habitent Lyon. Image not found or type unknown

Par **zazou**, le **25/03/2007** à **17:43**

le mieux si tu es sportive, courrir ne serait-ce que 1h heure pour te détendre, je le fais régulièrement depuis 1 mois personnellement et ça fait du bien

Par **AZiz**, le **25/03/2007** à **21:23**

on stress quand on sait qu'on aurait pu faire mieux et qu'il existe une part de chance... Alors il faut reduire cette part de chance au maximum en maitrisant le plus possible le sujet.

Après il faut savoir que la part de chance existe tjrs quand vous l'avez reduite, au maximum .))

beh sortez, droquez vous, buvez allez faire une partie de squash ou de golf Image not found or type unknown

Par **fan**, le **25/03/2007** à **21:35**

...mais lorsque l'on maîtrise son sujet et que l'on stresse ? que fait-on ? Je n'ai pas les moyens financiers ni de faire du golf ou du squash, ni la santé pour les faire l'un ou l'autre. Merci pour ces conseils. Tous seront les bienvenus.

Par **maolinn**, le **25/03/2007** à **21:39**

[quote="AZiz":2yz1fzgs]on stress quand on sait qu'on aurait pu faire mieux et qu'il existe une part de chance... Alors il faut reduire cette part de chance au maximum en maitrisant le plus possible le sujet.[/quote:2yz1fzgs]

Tout à fait d'accord avec ça Image not found or type unknown

Par **fan**, le **25/03/2007** à **21:42**

:(

Je maîtrise très bien le sujet, mais je stresse quand même. Image not found or type unknown

Par **maolinn**, le **25/03/2007** à **22:03**

Je crois qu'il n'y a pas de solution miracle ... à part peut-être utiliser le stress pour en faire une force et une motivation...

Mais sinon comment se manifeste ton stress ?

Par **Angie**, le **25/03/2007** à **23:52**

:?

apparemment tu ne maîtrisais pas si bien que ça vu que tu as fait un hors sujet Image not found or type unknown

Par **fan**, le **03/04/2007** à **02:19**

Je maîtrisais fort bien ce que j'avais fais. Il n'y a que 3 groupe qui ont été primés sur 7 ou 8 d'étudiants en droit.

Les 3 groupes sont des étudiants de la fac et non ceux de l'Ecole de commerce à la grande surprise du jury.

J'attends maintenant, les résultats de l'autre concours (examen blanc) auquel j'ai participé.

Par **Angie**, le **03/04/2007** à **09:00**

dans ton 1er message tu disais que tu avais fait un hors sujet, quand je lis tes messages sur Image not found or type unknown

ce forum rien n'est logique tu es une contradiction sur Image not found or type unknown

Par **Murphys**, le **05/04/2007** à **20:48**

Une seule methode: le massage.....

:oops:

Image not found or type unknown

Par **fan**, le **05/04/2007** à **22:25**

Je sais Murphys que les massages me font du bien, mais je n'avais pas de séances de kiné (c'est un copain, il est ostéopathe et lorsque j'ai des problèmes de santé, il me les fait passer, avec l'ostéopatie) à ce moment-là. Actuellement, j'en ai, donc pas de problèmes. De toute façon, je ne ferais pas masser par quelqu'un d'autre même par mon copain, ce n'est pas une

brute mais il n'a pas le calme de mon kiné. car il est très relaxant. Image not found or type unknown

D'autre part, Angie, le terme hors-sujet vient de mon prof et non du jury, c'est une teigne. De

toute façon j'aurais su soutenir ce que j'ai fais. Image not found or type unknown

Par **suzana**, le **09/04/2007** à **13:56**

Comme le dis Maolinn il n'y a pas de solution miracle. Perso quand je suis stressée je passe du temps avec les gens que j'aime, je me diverti à ma manière lol (peu pas te donner de

details Image not found or type unknown).

Maintenant oui il y a la question a savoir si le sujet est maitrise mais pour le cas de Fanouchka la question ne se pose pas.

En tout cas BON COURAGE à toi!!!

Et a nous tous lol car je pense que nous avons tous une part de stress qui arrive avant les wink.

exams...meme les plus surs d'eux Image not found or type unknown