

# DURANT MON EXAMEN, JE PEUX :

- ✓ Passer à la **question suivante** (et revenir à celle-ci plus tard)
- ✓ Prendre **5 bonnes respirations** et me remettre au travail
- ✓ **Poser une question** à l'enseignante ("Madame, je sais que vous ne pouvez pas me dire la bonne réponse, mais pourriez-vous m'aider à comprendre la question SVP?")
- ✓ Me rappeler que **j'ai déjà réussi des examens comme celui-ci**
- ✓ Me dire que "**je vais faire de mon mieux, et ce n'est pas si grave si je ne réussis pas toutes les questions**"
- ✓ Utiliser une **balle de stress**

