Apprendre à se détendre

Pour améliorer sa performance, il faut avoir confiance en soi et évacuer les mauvaises pensées.

Contrôler ses émotions

Le travail préalable devrait vous donner de la force pour appréhender cette épreuve, mais il ne faut pas oublier de contrôler ses émotions. Pour cela, plusieurs activités simples peuvent vous aider si vous les pratiquez avec **régularité**.

a. Asseyez-vous en prenant soin de reposer le dos contre un dossier, les mains posées sur les cuisses et les pieds légèrement ouverts pour vous sentir à l'aise. Fermez les yeux. Inspirez lentement et profondément par le nez et expirez par la bouche en contrôlant au maximum votre souffle.

Concentrez-vous sur vos appuis : votre dos qui repose sur le dossier, vos pieds qui touchent le sol, vos jambes en contact avec l'assise, vos bras qui reposent sur vos jambes, vos épaules et votre tête qui sont droites, etc. Pour arriver à une concentration optimale, pratiquez cet exercice au moins cinq minutes.

b. Trouvez la pensée qui vous rassure.

Les yeux fermés, pensez à quelque chose qui vous plaît, vous met de bonne humeur ou vous apaise : un paysage connu ou imaginé, le bruit des oiseaux, l'odeur des crêpes, la saveur du chocolat, une chanson que vous écoutez en boucle, des souvenirs qui vous font sourire, etc. Essayez de faire venir à vous l'émotion de bien-être que cela vous procure et reproduisez dans votre imaginaire tout ce qui entoure cette pensée. Si vous parvenez à trouver votre espace de bien-être imaginé, votre corps sera plus relâché et vous aborderez plus sereinement le moment de l'examen.

© Prostock-studio/Shutterstock

Conseils

Prêt à exposer !

Vous détendre ne veut pas dire vous relâcher ! Au contraire, restez alerte et concentrez-vous.

Pour les sceptiques !

Ces exercices de relaxation peuvent vous sembler étranges. Cela dit, ils ont la vertu de placer votre attention sur autre chose que le stress, l'angoisse ou la peur de l'oral.

Le secret, c'est la pratique !

Il est possible que vous mettiez du temps pour atteindre une capacité de concentration correcte. Cela dépend des personnes. Certaines y sont très sensibles, d'autres beaucoup moins. C'est avec une pratique régulière que l'on atteint de plus en plus rapidement un état serein.

© 2000-2025, Miscellane