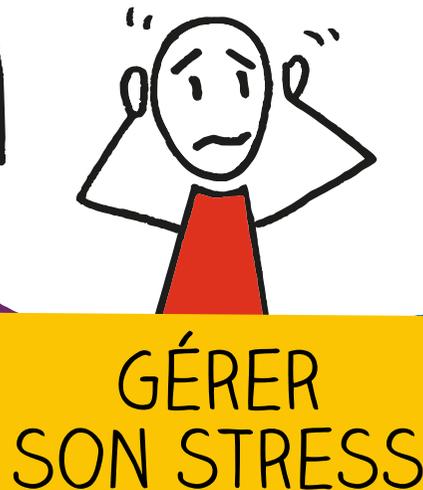


MES CARTES MENTALES



destination brevet



GÉRER SON STRESS

BREVET 2025

Peur de ne PAS FINIR L'ÉPREUVE



Gère ton temps dès le début

3-4 min

Lis le sujet en entier

ASTUCE

Une question te bloque ?
Passe à la suivante et reviens-y plus tard. Avance !

Peur du SUJET NON REVU

Dédramatisation immédiate

Répondre un peu, c'est mieux que rien

« Je ne connais pas tout, mais je peux toujours répondre quelque chose. »

ASTUCE

- identifie les mots-clés
- note des idées
- rédige une réponse



Peur d'une NÉGLIGENCE

Garde quelques minutes à la fin

J'ai répondu à TOUT ?
J'ai relu ?
J'ai bien TOUT rendu ?

vérifie avant de rendre ta copie

ASTUCE

Surligne les consignes importantes pour ne rien oublier



Peur de TOUT OUBLIER

ASTUCE

Note des mots-clés et tes idées sur ton brouillon avant qu'ils ne s'envolent

Change de mode dans ton cerveau



Respire 3 fois avant de lire le sujet pour booster ta mémoire

Peur d'être EN RETARD

Gère toutes les formalités les jours précédents

Prépare un « kit examen » dans un seul sac

ASTUCE

Note ta routine en liste à cocher le matin de l'examen

- Douche
- vêtements
- Petit-déj
- Sac
- Dents
- Départ 8h

