



Introduction

C'est à toi de mettre toutes les chances de ton côté pour réussir ton examen. Tu as toutes les ressources en toi pour parvenir à ton but. Il te faudra t'organiser, t'entraîner, gérer ton stress et surtout...avoir confiance en tes chances de réussir. Garder un esprit positif te permettra d'atteindre ton objectif malgré les difficultés.

Quelques techniques de révisions...

Réviser de manière régulière

- **Auto-évaluation** : teste-toi régulièrement sur les thèmes que tu auras identifiés et qui te posent problème. Essaie de te rappeler les informations des cours sans regarder tes notes.

Faire des séries de questions de type examen ne suffit pas, relire tes cours, faire des fiches est également utile. Si tu commets des erreurs pendant tes entraînements, prends le temps de comprendre pourquoi tu as commis cette erreur pour ne pas la reproduire.

- **Questions et réponses** : écris des questions sur le sujet et essaie d'y répondre de mémoire.
- **Cartes mentales** : créer des cartes mentales sur un thème te permettra aussi de te remémorer les règles et de te noter des idées fortes afin que tu ne les oublies pas. Utilise des couleurs et des images pour renforcer la mémorisation.
- **Discussion** : former un groupe de révision pour discuter et partager avec d'autres apprenants peut être une source de motivation. Reformule ce que tu as appris à tes proches, c'est un bon moyen de s'approprier les contenus.

Conseil : Combine différentes techniques de révision pour maximiser l'efficacité de tes révisions

Quelques conseils...pour gérer ton stress



- **Exercices de respiration** : Pratiquez des exercices de respiration profonde pour réduire le stress et améliorer la concentration. Tu peux trouver des exercices de **cohérence cardiaque** sur internet.
- **Méditation** : Pratiquer la méditation ou la relaxation permet de calmer l'esprit. Quelques séances de **méditation guidée** disponibles sur internet peuvent aider.
- **Activité physique** : Faire de l'exercice régulièrement permet de réduire le stress et d'améliorer l'humeur.

Conseil : Prends soin de ton bien-être mental et physique pour être dans les meilleures conditions possibles le jour de l'examen. N'attends pas le jour J pour te préparer !!



Une personne que tu apprécies beaucoup va passer son examen du code de la route demain.

Choisis cette personne, cela peut être un ami, un membre de ta famille, un collègue, peu importe, c'est toi qui choisis.

Écris-lui un message d'encouragement pour lui donner la motivation de réussir et lui donner confiance.

Que lui dirais-tu ? Rédige ton message...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La veille de ton examen, prends le temps de relire ce message

