



LE STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS

C'est du CINÉ!

Du CINÉ? En fait, CINÉ est un acronyme utilisé par D^{re} Sonia Lupien, chercheuse dans le domaine du stress humain, pour illustrer les quatre caractéristiques d'une situation stressante (**C**ontrôle, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté et **E**go).

Avant un examen, il est normal de ressentir du stress. Mais comment faire pour que ce stress ne devienne pas un problème ?

Dans ce document, vous trouverez de l'information pour mieux comprendre le stress, ainsi que différents moyens pour le gérer et vivre une fin de session sans panique!

