

Se libérer du stress de l'examen OU La dimension cachée de la réussite

Pour réussir un concours ou un examen, l'accumulation de connaissances ne suffit pas. D'autres facteurs, souvent éludés, entrent en jeu : la préparation mentale, le stress sur la réussite ou l'échec, la qualité du sommeil, les facultés de mémorisation, la gestion du temps. C'est en fait la dimension cachée de l'examen, celle où aucune école ne prépare l'élève.

Dans le sport, le mental fait la différence entre les concurrents. Celui qui gagne, c'est celui qui s'est conditionné à gagner. Une préparation mentale "déficiente", une hypersensibilité aux émotions, une fatigue chronique créent des situations d'échec.

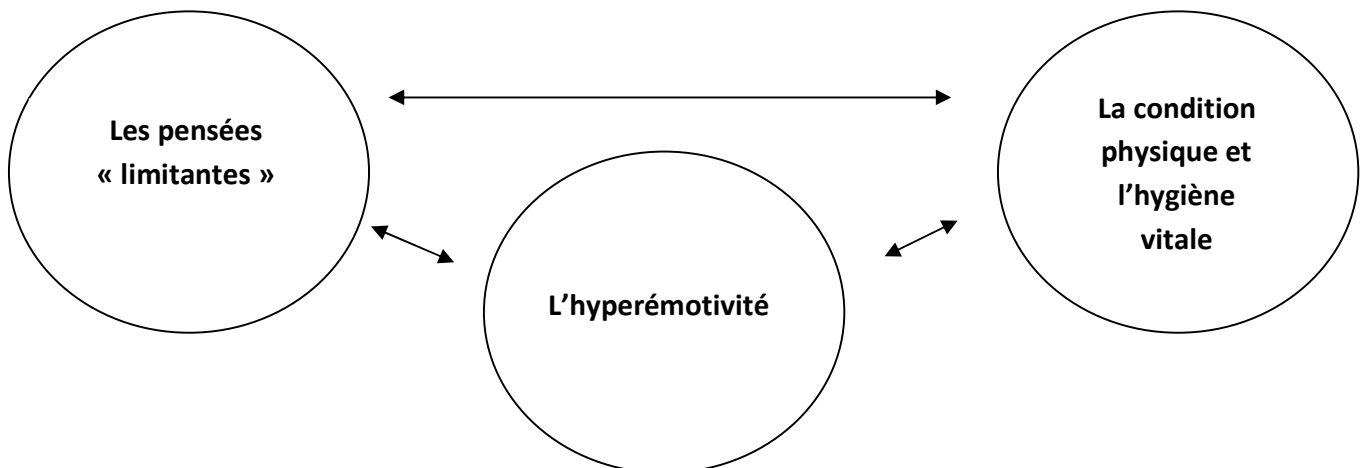
Similitude à l'examen ! La réussite passe alors par un travail sur soi souvent long et fastidieux.

Comment faire lorsque l'élève a mis de côté cette préparation physique, psychologique et émotionnelle ?

La kinésiologie apporte une réponse efficace et une aide rapide à l'élève afin qu'il retrouve la sérénité avant l'épreuve.

Comment ?

Ce qui « empoisonne » la vie du candidat, c'est l'interaction entre



Dans un premier temps, la kinésiologie identifie les causes profondes de ces interactions et affranchit la personne par divers protocoles (voir le site <http://kinesiologie.link>).

Déarrassé de ces « stresseurs universels » propres aux épreuves d'examens, l'élève va déterminer le ou les objectif(s) prioritaire(s) à atteindre pour réussir. Ayant dévoilé **précisément** les stress à délier, de nouvelles corrections kinésiologiques seront apportées.

Enfin, un contrôle de l'hygiène vitale et des carences nutritionnelles sera réalisé (la vitamine B est souvent déficiente chez les étudiants).

1. **Exemple de pensées « limitantes » :**

*Sur lui-même : « Je ne suis pas capable » « Je n'ai pas le droit à réussir » « Tout dans ma vie échoue » ... (trouble de l'estime de soi, de la confiance en soi),

*Sur les autres candidats : « Ils ont eu de meilleures notes cette année, c'est sûr, eux ils vont réussir »...

*Sur sa réussite : « la réussite me fait peur » « je n'ai pas droit au succès »....

*Sur l'échec : « si j'échoue que vais-je devenir » « si j'échoue à l'examen, ma vie sera un échec »...

*Sur sa motivation : « je ne suis pas motivé, j'ai envie de tout arrêter »...

*Sur sa préparation : « Je n'ai pas eu le temps de faire tout ce que j'aurais voulu, je ne peux pas réussir »...

*Sur la difficulté des sujets : « L'an dernier, l'examen fut difficile, de nombreux candidats ont été surpris des questions. C'est très difficile, je vais sûrement échouer »...

*Sur son environnement : « Je n'arrive pas à me concentrer dans une grande salle » « Quand il fait chaud j'ai du mal à réfléchir »...

2. **L'hyperémotivité est reliée au manque de centrage.** Les corrections en kinésiologie se focalisent sur la « vulnérabilité émotionnelle » qui apporte confusion mentale, ressentiment négatif, incapacité à être totalement présent.

3. **La condition physique et l'hygiène vitale :** mauvaise hygiène de vie (foie surchargé, carences nutritionnelles), récupération physique déficiente, phases de sommeil non respectées, cycles d'apprentissage à reconsidérer.

Etudier, passer un examen sont des épreuves communes mais chacun réagit de manière différente. Le stress est un mot bien pratique pour expliquer nos difficultés d'adaptation. La kinésiologie comporte l'avantage de personnaliser les méthodes et procédés à appliquer propres à la réussite.

Les séances se déroulent au 3 rue Bayard (côté-centre ville – Métro Jeanne d'Arce) à Toulouse.

Renseignements complémentaires sur <http://kinesiologie.link>

François Debruyne
Kinésiologue