

# Cas pratique 1 : Préparation à un examen et réduction des contraintes

Héléna est une jeune étudiante de **20 ans**, en pleine révision de son examen prévu dans **un mois**. Elle se sent **de plus en plus stressée** voyant la date de son examen approcher.



## QUESTIONS :

- 1 Quel conseil pouvez-vous donner à Héléna pour l'aider à mieux organiser ses révisions ?

**Héléna veut mieux comprendre ce qu'est le stress :**

- 2 Comment lui expliquez-vous ce qu'est le stress ?

**Maintenant qu'Héléna comprends mieux comment fonctionne le stress :**

- 3 Quelle **respiration** pensez-vous lui proposer qui l'aidera, à être plus **concentrée**, plus **présente** lors de ses révisions. Et qui lui permettra de **réguler** le niveau de son stress ?
- 4 Comment lui **présentez-vous** cette respiration ?

**Le jour de l'examen :**

- 5 Quels **outils-delta** conseillez-vous à Héléna de pratiquer le jour J, juste avant son examen, pour acquérir plus de présence et de confiance ?