



Salut à toi,

Tu trouveras dans la page suivante une Fiche-Mémo à imprimer qui reprend « 3 Trucs pour Contrôler Ton Stress en DS de Maths » de l'article que dispo ici : www.lesmathsentongs.com/3-trucs-controler-stress-en-ds-de-maths.

Si tu souhaites aller plus loin ou qu'il y a toujours des trucs pas clairs pour toi, viens me poser tes questions dans les commentaires de l'article ou sur Facebook !

*Au plaisir de t'aider à Réussir,
Steven.*

Les Points Clés de l'article

- **Trop de Stress** en DS et c'est l'échec assuré...
- **Pas assez de stress** et tu seras **pas assez concentré et précis** !
- Alors qu'un **stress maîtrisé** est le seul moyen d'utiliser à **100%** tes capacités.
- Je te donne **les 3 trucs principaux pour contrôler ton niveau de stress** dans l'article.

Imprime la page suivante et relis-la à chaque fois que tu en sens le besoin. Elle contient tous les points importants que tu dois avoir en tête pour **apprendre à réguler ton stress** et à t'en servir comme **une véritable arme** pour atteindre ton vrai niveau en DS !

Tes Capacités en Fonction de Ton Niveau de Stress en DS

	Le bon petit Stress	Le gros Stress terrible
Ton Cerveau	Bien irrigué Mieux oxygéné Fonctionne au Top	Inondé d'informations Perte de contrôle Tout « rame »
Ta Mémoire	Souvenirs rapides Facilement accessibles	Souvenirs disparus Complètement hors ligne
Ta Concentration	Excellente qualité Concentration rapide Le monde extérieur s'efface	En mode panique Comme après un sprint

Les 3 Trucs Simples pour Contrôler Ton Stress en DS

1. **Sois préparé à « faire un DS », matériellement et psychologiquement.**
Liste ce que tu dois avoir avec toi et dans ta tête pour aller en DS

2. **Mets en place des Rituels pour toujours avoir tes repères en DS.**
Liste les 3-4 rituels que tu vas faire à chaque début de DS

3. **Accepte de Stresser. Ne cherche pas à être détendu.**
 - Quand on veut réussir quelque chose, il n'y a aucune raison d'être relax.
 - Pense à tout ce que ça va t'apporter de bon d'avoir ce fameux « stress en DS ».

Prends le temps. Ca ne viendra pas d'un seul coup !

*Viens me poser tes questions et
me faire tes remarques !*

[Like ma page Facebook](#)

[Suis-moi sur Twitter](#)

[Abonne-toi à ma chaîne YouTube](#)

[Laisse un commentaire sur le site](#)

*Et aide-moi à aider tes amis en
partageant avec eux !*

