

## Le Guide du Bac 2009 ! - 1/2

**Guide indispensable pour tous les lycéens ! Bons plans, astuces, comment gérer son stress, organiser ses révisions... Tout est dans ce guide !**

Quels sont les conseils et astuces pour réussir son Bac ? Quels sites sont dédiés au Bac 2009 ? Comment réviser tout en s'amusant ?

Comment bien se préparer à la vague baccalauréat ? Quelles sont vos options postbac ?

Quoi de mieux qu'un guide complet et ludique pour répondre à toutes vos questions !

[Doc-etudiant](#) vous accompagne durant le Bac et vous propose le [Guide du Bac 2009](#)

Travailler votre mémoire, réviser en vous amusant, consulter les sites à ne pas manquer, suivez les astuces pour gérer le stress des exams.

Consultez-le, partagez-le et mettez toutes les chances de votre côté pour mettre le bac dans ta poche !

Le travail c'est la santé

En forme pour le Bac !

Réussir son Bac, c'est mériter toutes les chances de son côté en assurant ses révisions. Mais ça ne suffit pas ! La préparation au Bac passe forcément par une préparation physique et mentale : l'alimentation et le sommeil notamment. L'important est de se sentir confiant :

la mémoire joue un rôle essentiel dans la réussite des examens. Les conseils suivants vont te permettre de l'optimiser.

Gère ton trac, gère ton bac

Le bac arrive et le stress monte. La veille, tu ne tiens plus en place, tu fais les cent pas.

Comment gérer l'anxiété ? Comment ne pas tomber dans l'angoisse la plus paralysante ?

Comment bien dormir avant un examen ?

Rassure-toi, tu n'es pas le seul/la seule à te sentir angoissé (e) lorsque le jour J arrive ! Sinon, on n'en ferait pas des rubriques...

Premier conseil : relativiser. Tu n'es pas en train de jouer ta vie, même si tu en es profondément convaincu (e). Il n'y a aucune raison que le Bac se passe mal puisque tu as mis toutes les chances de ton côté en organisant ton temps, tes révisions, ton alimentation et ton sommeil. Et même, si tu t'es mis (e) au dernier moment dans les cahiers et les fiches de révisions... Le bon sens saura sauver la mise.

Deuxième conseil : se changer les idées. Les classeurs sont lus et relus, les pages sont cornées, les paragraphes sont archi-surlignés... Tu as épluché le moindre mot. Il est temps de souffler pour s'aérer l'esprit un dernier temps avant le jour J. Décompresse et détends-toi entre amis, devant un film ou en te baladant... Au pire, demain, tu liras une dernière fois les passages qui te font hésiter.

Troisième conseil : un diner de champion. Pour calmer ton angoisse, n'hésite pas à te faire plaisir à table. Soit judicieux (se) : un grand plat de pâtes ou de riz (pour les féculents) qui sera pauvre en protéines mais riche en glucides. Fais-toi plaisir au moment du dessert et profite de la soirée pour rire. Se faire plaisir favorise la production d'endorphines : ton angoisse sera calmée en moins de temps que tu pourras l'imaginer grâce à ces

## Le Guide du Bac 2009 ! - 2/2

substances.

Quatrième conseil : non aux excitants ! Evidemment, ne bois pas de café, de thé ou d'alcool avant ton examen ! Evite également toutes les boissons énergisantes qui risquent, associées au stress, de provoquer des effets non désirables. N'oublie pas les agrumes, les kiwis et tout autre fruit riche en vitamine C !

Cinquième conseil : Faire du sport. Gérer le stress, c'est souvent l'évacuer. Le sport est le moyen le plus efficace pour se vider la tête et se défouler par la même occasion. Footing, séances d'étirements, sport d'équipe ou aquatique : trouve ton sport et donne toi à fond pour rafraichir ton corps... Et ton esprit.