

5 trucs pour réduire le stress des examens



**L'aider
à mettre
en place
une routine
d'étude.**



**Avoir
des attentes
réalistes
envers lui.**



**Renforcer
son estime
de soi en
lui rappelant
ses réussites.**



**L'inciter
à adopter
de saines
habitudes
de vie.**



**Lui dire que
vous l'aimez,
peu importe
ses notes!**

Pssst...! Plus d'astuces sur alloprofparents.ca.

© Alloprof Parents

**alloprof
parents**