

# 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](https://alloprofparents.ca).

© Alloprof Parents

alloprof  
parents