

Bac 2023 : nos astuces pour réussir vos épreuves !

Le 12 juin 2023



Parcours
Orientation

Bac 2023 : nos astuces pour réussir et vous sentir bien pendant les épreuves

Dernière ligne droite avant la fin du bac 2023. Ce n'est pas le moment de vous laisser déconcentrer.

Si vous êtes en terminale, les épreuves de spécialités sont derrière vous : un premier point qui doit vous soulager.

Maintenant, au lycée général, technologique ou professionnel, en première comme en terminale, il reste souvent quelques « petites » épreuves, à l'oral et à l'écrit.

Avant d'être enfin libéré(e)-délivré(e) ☐.

Nous vous souhaitons plein de force et vous envoyons toutes nos bonnes ondes...

... et nos derniers tips pour bien aborder vos épreuves.

Voici **3 principes basiques qu'on peut avoir tendance à oublier** pendant ces semaines intenses.

1. Dans la mesure du possible, poursuivez vos activités périscolaires

Si vous faites habituellement du **sport ou de la musique** et qu'en général, ça vous fait du bien... : conservez, dans la mesure du possible, cette activité.

Cela peut vous aider à **vous détendre et à gagner en concentration.**

2. Reposez-vous pour arriver en pleine forme

Essayez bien sûr de ne pas vous coucher trop tard, particulièrement avant les épreuves.

Mieux vaut **arriver bien reposé.e qu'avoir essayé de relire toutes ses fiches** pendant la nuit.

Et **si par hasard, vous ne trouvez pas le sommeil** une veille d'épreuve, pas de panique : **votre corps a des ressources et vous vous en sortirez.**

3. Vérifiez la veille ce dont vous aurez besoin et préparez vos affaires et le trajet

Pour éviter de tourner en rond la nuit (ou le gros stress du matin), pensez à **préparer votre sac la veille** - pas trop tard, au cas où une fourniture manquerait.

Réfléchissez à tout **ce dont vous aurez besoin en fonction des épreuves** et n'oubliez pas **votre pièce d'identité et la convocation.**

Si l'épreuve ne se déroule pas dans votre établissement, vérifiez également **le trajet et le temps dont vous aurez besoin pour fixer l'heure de départ.**

Conseil bonus pour les terminales au lycée général ou technologique...

...entraînez-vous à l'épreuve de philosophie du 14 juin 2023 !

Testez vos connaissances avec [des sujets d'examen](#) provenant des lycées français de l'étranger.

La règle d'or jusqu'à l'été, avant et pendant les épreuves :

Respirez bien et si vous sentez une pointe d'angoisse monter, dites-vous que vous avez le contrôle et les ressources pour y arriver !