

## Checklist veille d'examen

Une page pour préparer calmement la journée du lendemain et arriver plus serein.

Veille

Objectif : tout rassembler, alléger le stress et se coucher avec l'esprit tranquille.

### Documents à vérifier

- Relire la convocation et noter l'heure exacte.
- Préparer une pièce d'identité valide.
- Imprimer les documents demandés ou les enregistrer hors ligne.
- Vérifier l'adresse, la salle et le trajet.
- Noter un numéro de contact utile en cas d'imprévu.

### Révisions légères

- Relire seulement les fiches essentielles.
- Revoir les formules, dates ou mots-clés importants.
- Éviter de commencer un nouveau chapitre.
- S'arrêter assez tôt pour laisser le cerveau souffler.

### Sac et tenue

- Glisser le matériel autorisé dans le sac.
- Préparer une bouteille d'eau si elle est permise.
- Choisir une tenue confortable et adaptée à la météo.
- Prévoir une montre simple si elle est autorisée.
- Mettre le sac près de la porte pour le départ.

### Sommeil et calme

- Régler un ou deux réveils.
- Charger le téléphone sans rester dessus tard.
- Prévoir un dîner simple et pas trop lourd.
- Se coucher à une heure raisonnable.

#### Astuce anti-stress

Avant de dormir, note sur un papier ce qui est déjà prêt. Voir noir sur blanc que l'essentiel est fait aide à relâcher la pression.

### Notes rapides
