



Mais comment vas-tu réellement aujourd'hui ?

Ce test t'aidera à évaluer ton niveau actuel de préparation émotionnelle avant les épreuves.

🕒 **Temps estimé : 3 minutes**

Comment répondre ? Pour chaque affirmation :

- Souvent = 2 points
- Parfois = 1 point
- Rarement = 0 point

Additionne ensuite tes points afin de découvrir ton Indice ADR*



ÉVALUE TON NIVEAU ACTUEL

Coche la réponse
qui te correspond
le mieux aujourd'hui.

- ☐ Souvent
- ☐ Parfois
- ☐ Rarement

Questionnaire - Affirmations ☐ ☐ ☐

Réponds spontanément, sans chercher la réponse parfaite. Coche simplement ce qui te correspond le mieux aujourd'hui.

Affirmation	☐	☐	☐
Je garde mon calme lorsque je pense aux examens.	☐	☐	☐
Je dors suffisamment pour récupérer.	☐	☐	☐
Je peux me concentrer malgré la pression.	☐	☐	☐
Je garde confiance même lorsque je doute.	☐	☐	☐
Je ne me compare pas constamment aux autres.	☐	☐	☐

Je récupère rapidement après un échec ou une mauvaise note.	☐	☐	☐
Je peux demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.	☐	☐	☐
Je sais revenir au calme lorsque le stress monte.	☐	☐	☐
Je garde une vision réaliste de l'examen.	☐	☐	☐
Je crois en ma capacité à réussir.	☐	☐	☐

Mon Indice ADR

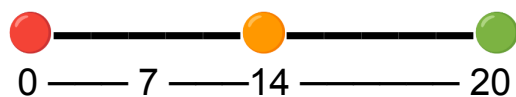
Découvre ce que ton score révèle de ta préparation émotionnelle.

MON SCORE ADR

____ / 20

Jauge ADR

- Turbulences _____
- Vigilance _____
- Équilibre _____





Ton résultat :

● 15 à 20 points Équilibre émotionnel

Tu disposes actuellement de **ressources solides** pour aborder tes épreuves avec davantage de **sérénité**. Tu sais généralement retrouver ton calme, maintenir ton attention et garder **confiance** malgré certaines pressions. L'objectif n'est plus seulement de gérer ton stress, mais de renforcer et structurer les atouts que tu possèdes déjà afin d'exprimer pleinement ton **potentiel** le jour J. Continue à entretenir ces **ressources**. Elles constituent un **véritable avantage** lorsque les échéances importantes approchent.

● 8 à 14 points Vigilance émotionnelle

Certaines zones de tension pourraient limiter ton potentiel lorsque la pression augmentera. **Stress, fatigue mentale, doutes**, manque de confiance ou dispersion peuvent parfois prendre plus de place qu'ils ne le devraient. La bonne nouvelle est que ces zones de friction ne sont pas une fatalité. Avec les **bons repères** et les **bons outils**, tu peux retrouver davantage de **stabilité**, de **recul** et de confiance pour avancer plus sereinement. Quelques ajustements peuvent parfois faire une différence importante dans la manière dont tu vivras les épreuves.

● 0 à 7 points Turbulences émotionnelles

La **pression** actuelle semble particulièrement importante et pourrait impacter ton **bien-être**, ta **concentration** ou ta **confiance**. Lorsque tout paraît plus lourd, il devient souvent difficile de mobiliser ses ressources habituelles. Tu peux pourtant choisir de reprendre progressivement la main sur cette situation. Comprendre ce qui se joue, retrouver des **repères concrets** et **apprendre à gérer cette pression** peut considérablement augmenter ton confort et tes chances de réussite. Il n'est pas nécessaire de rester seul face à cette pression. Des **repères simples, progressifs** peuvent déjà t'aider à retrouver de la **stabilité**.



Ta ressource ADR recommandée **Mémo Express**

Lorsque le stress monte, que les pensées tournent en boucle ou que le doute s'installe, il devient parfois difficile de garder les idées claires.

Mémo Express a été conçu précisément pour ces moments-là.

Tu y trouveras des repères simples, rapides et concrets pour :

- ✓ clarifier tes pensées
- ✓ retrouver du recul
- ✓ diminuer les ruminations
- ✓ renforcer ta confiance
- ✓ rester concentré sur l'essentiel

Facile à consulter et à **appliquer** au quotidien, il t'accompagne lorsque la pression augmente et que tu as besoin de retrouver rapidement **davantage de lucidité**.

 **5 fiches PDF pour 20 € Soit moins de 4 € par ressource** pour retrouver rapidement un repère lorsque le stress, le doute ou l'indécision prennent le dessus. Un petit investissement aujourd'hui pour gagner en clarté au moment où tu en as besoin.



 Comprendre • Réguler • Agir
Connaître sa position est une première étape.
Retrouver son cap est la suivante.

ADR* L'Art De Ressentir*® <https://linktr.ee/lartderessentir>
Outil Mémo Express© <https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express>