

Informations importantes

Session d'examens de juin 2026

À l'attention des parents des élèves du primaire

Au primaire, le ministère de l'Éducation impose aux établissements scolaires des épreuves obligatoires d'écriture et de lecture à la fin du 2^e cycle ainsi que des épreuves obligatoires à la fin du 3^e cycle en français et en mathématique. L'article 30.3 du *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire* stipule que le résultat à ces épreuves compte pour 20% du résultat final de l'élève.

Mon enfant a un plan d'intervention :

Est-ce que les mesures d'aide qui figurent aux plans d'intervention sont permises aux épreuves?

À moins d'un avis contraire du Ministère, l'élève qui a un plan d'intervention peut utiliser ses outils lors des épreuves (portable, dictionnaire électronique, prédicteur de mot, ajout du 1/3 du temps, etc.)

Calendrier des épreuves

Niveau	Épreuve	Date
4 ^e année	Français lecture	Le 3 et 4 juin
4 ^e année	Français écriture	Le 8, 9 et 10 juin
6 ^e année	Français lecture	Le 1 et 2 juin
6 ^e année	Français écriture	Le 3 et 4 juin
6 ^e année	Mathématique	Le 9, 10 et 11 juin

Source : *Guide de gestion de la sanction des études et des épreuves ministérielles* – 4.3.6 à 4.3.9

Le Centre de services scolaire applique la politique d'absence aux épreuves uniques citée dans le *Guide de gestion de la sanction des études et des épreuves ministérielles* pour les épreuves obligatoires du Ministère et pour les épreuves locales imposées par celle-ci.

Les épreuves obligatoires relèvent du Ministère ou du Centre de services scolaire. Les écoles les font passer aux élèves dans des conditions uniformes et à une date ou période retenue dans un horaire officiel.

À moins d'autorisation ou d'une raison jugée valable par la direction d'école, l'élève doit être présent lors de la passation des épreuves obligatoires ministérielles ou de l'organisme scolaire.

Par raison jugée valable, on entend :

- Maladie sérieuse ou infectieuse (Covid ou autres);
- Accident confirmé par un document officiel (attestation médicale ou autre);
- Décès d'un parent ou d'un proche confirmé par un document officiel;
- Convocation d'un tribunal avec une preuve de convocation;
- Participation à un événement d'envergure acceptée par la Direction de la sanction des études après l'analyse du dossier.

Il est à noter que les voyages ne sont pas des raisons valables de s'absenter.

Centre
de services scolaire
de la Rivière-du-Nord

Québec



Comment surmonter le stress des examens

À petites doses, le stress peut être positif puisqu'il nous aide à donner le meilleur de nous-mêmes et à rester vigilants. Cependant, lorsqu'il grandit en importance, il se transforme en anxiété. Voici quelques trucs qui pourraient aider votre enfant à surmonter plus facilement le stress des prochains examens.

Il y a les personnes anxieuses en permanence (chez elle, l'anxiété est un trait de personnalité) et celles qui le sont uniquement dans certaines situations. Dans tous les cas, même si elle est invisible aux yeux des autres, l'anxiété est un trouble bien réel qui se manifeste de différentes manières comme avoir l'estomac à l'envers, les mains moites, des tremblements, des sueurs, des blancs de mémoire, etc.

L'anxiété détourne les pensées

L'anxiété a un impact négatif sur les apprentissages, car elle fait naître toutes sortes de pensées qui ne sont pas en lien avec la tâche à accomplir. Envahi par ces dernières, votre enfant est incapable de retenir, de traiter ou de faire la preuve de ses apprentissages. Devant sa feuille d'examen, il ne se souvient plus de rien.

Les générateurs d'anxiété

Certains enfants atteignent un haut niveau d'anxiété lorsqu'ils réalisent que l'examen a un temps alloué ou lorsqu'il l'imagine déjà très difficile. Cependant, il est démontré que l'anxiété est principalement générée par ces 3 facteurs :

La confiance en soi (l'enfant est convaincu d'être mauvais dans une matière), le manque d'étude (l'enfant sait qu'il n'a pas suffisamment étudié), les parents (ils ont des attentes irréalistes, et l'enfant a peur de les décevoir).

Pour aider votre enfant à maîtriser le stress des examens, il est nécessaire de miser sur le positif et de faire preuve d'une grande écoute. Ainsi, vous pourriez accueillir ses inquiétudes et parler de ses succès passés, éviter de lui mettre de la pression, féliciter autant les efforts que les bons résultats. répéter que vous l'aimerez toujours, rappeler que les erreurs et les échecs sont des occasions d'apprendre, suggérer de faire une activité qu'il aime pour se changer les idées, faire des exercices de relaxation, etc.

Apprendre à s'apaiser

Pour vaincre l'anxiété et les blancs de mémoire, vous pouvez inviter votre enfant à se parler intérieurement. Par exemple, pour s'apaiser, il pourrait se dire que : vivre un peu d'anxiété est normal, il a bien étudié, il est capable de se souvenir, toutes les réponses sont au fond de sa mémoire, le pire qui puisse arriver n'est pas si dramatique, etc.

Les autres facteurs qui influencent le stress

La fatigue, la faim, le manque de concentration et la peur de l'échec sont autant de raisons qui favorisent l'apparition du stress. Pour tenter de les déjouer, vous pouvez aider votre enfant à adopter de saines habitudes (manger de bons aliments).

Un jeune qui mange bien et qui aime ce qu'il mange aura plus de facilité à attaquer ses journées d'étude et d'examens. Certains aliments sont excellents pour la concentration, comme du fromage, des noix, des muffins maison, des fruits, etc.

Se changer les idées

Après un certain temps d'étude, le cerveau n'enregistre plus très bien les informations. Il est donc essentiel que votre enfant se change les idées. Entre sa soirée d'étude et le moment où il se couche, il pourrait par exemple jouer à un jeu calme, lire, écouter de la musique douce, etc.

Dormir suffisamment

Une bonne nuit de sommeil est nécessaire avant un examen. Elle permet au cerveau de bien assimiler l'information apprise, contribue à diminuer la nervosité et favorise la concentration. Il faut donc éviter d'étudier jusqu'aux petites heures du matin.

Bouger et s'amuser

En période d'examens, il faut étudier, mais il faut aussi bouger! Quand votre enfant a bien travaillé, vous pouvez lui suggérer de faire une pause. Après tout, pratiquer une activité qu'il aime ne pourra que lui être bénéfique. Sans oublier que l'activité physique apaise et favorise la concentration.

Collaborateurs

Rédaction : Marie-Claude Ouellet

Révision scientifique : Fany Langlais, psychoéducatrice

Réécriture : L'équipe d'Alloprof Parents

**Centre
de services scolaire
de la Rivière-du-Nord**

Québec

