

# Trois règles d'or pour un bac sans stress... Ou presque !

**Amoins de deux mois de la première épreuve et alors que les vacances de printemps permettent de se poser, nos conseils pour appréhender sereinement le bac en famille.**



A l'approche du bac, le meilleur des antistress est la confiance que peuvent communiquer les parents à leur enfant plongé dans les révisions. (LP/Jean-Baptiste Quentin)

C'est généralement à ce moment de l'année que la boule de stress se forme dans le ventre des candidats comme dans celui de leurs parents : les dernières vacances ayant la ligne droite qui mène au bac. Tirailés entre l'envie de prendre la lait et celle de se mettre à réviser, les élèves de terminale sont souvent un peu fébriles. Quant aux parents, ils se retiennent souvent d'aboyer sur leurs gamins mais n'en pensent pas moins. « Le bac met toute la famille dans un état de stress qui n'est bon pour personne », sourit Philippe Aubry, ancien coach sportif qui intervenait hier soir sur le campus de l'Iridac à Nanterre, à une conférence intitulée « Bien gérer la pression du bac en famille ».

C'est la première fois que cette école de commerce privée organise des séances de coaching collectif pour les familles des futurs bacheliers dans toutes les villes où elle est présente, comme la semaine dernière à Paris... Et les parents de lycéens s'y ruent presque avec soulagement. « En dehors des réunions très généralistes au lycée, on n'a absolument aucun conseil pour accompagner nos enfants », confirme Véronique, maman de Bastien en terminale ES. « On ne sait pas à quelle distance se situer ni que faire pour les aider. Je n'aurais jamais eu l'idée, seule, d'écouter les conseils d'un coach ou d'une sophrologue ! »

**1 Avez confiance.** Pour Philippe Aubry, le premier et le plus important des antistress, c'est la confiance. « Cela peut sembler enfoncer des portes ouvertes, mais le jeune a avant tout besoin d'entendre qu'il va y arriver. Tu peux le faire, c'est cent fois plus efficace que il faut, tu dois ». Les parents sont des partenaires, pas des pilotes. Leur rôle le plus important, c'est d'encourager leur enfant. Cela suppose d'éviter de l'assaillir de questions angoissées du type « t'en es où en histoire ? » mais aussi

et surtout de l'entourer d'ondes positives. « On y croit et on est là pour l'aider en cas de besoin. » Les sophrologues recommandent même régulièrement d'inciter le lycéen à se visualiser bondissant de joie le jour des résultats : la pensée est un puissant moteur de l'estime de soi...  
**2 Aldez votre enfant à s'organiser.** Qui mais, direz-vous, comment l'épauler concrètement ? Vous n'ingurgitez jamais à sa place le programme de terminale et risquez de l'agacer et de vous emporter en jouant les profs — que vous n'êtes pas. Vous pouvez en revanche l'aider à se poser, ou si vous êtes trop fébrile vous-même, le mettre entre les mains de quelqu'un (cousin, étudiant, psy au besoin) qui va l'aider à formuler les bonnes questions et s'organiser.

« Quand on stresse, c'est qu'on flotte et qu'on ne sait pas vraiment où on va », analyse Audrey Steeves, spécialiste de l'orientation à Studyrama. « A deux mois des épreuves, il reste encore pas mal de temps si on l'utilise bien. » Cette pro récommande de profiter des vacances de printemps pour établir le fameux « planning de révisions » en dosant chaque jour des plages de travail raisonnables. « C'est rassurant pour lui parce que le lycéen devient maître de son temps. Et si ce sont les conditions du bac qui lui font peur, alors aidez-le à s'entraîner en fonction du type d'exercice et de la durée réelle de l'épreuve : il pioche des sujets dans les annales et vous, vous êtes juste là pour taper à la porte et lui dire, ça fait deux heures, il te reste une heure. »

**3 Des fous rires... et de la relaxation.**

C'est également à vous,

parents, de veiller à distance à son

hygiène de vie. Un espace de travail calme et dédié au moins pendant ces deux mois — tant pis pour le petit frère —, un bon rythme de sommeil, une alimentation équilibrée... Et de vrais bois d'air ! Votre futur candidat a besoin de détente. Et de clés pour y parvenir s'il est un gros anxieux. Tout le bénéfice d'une bonne préparation peut être fichu en l'air s'il panique le jour de l'épreuve. Il existe des exercices de relaxation simples et efficaces qu'on peut faire en famille, quitte à piciquer de bons fous rires tous ensemble. S'allonger, fermer les yeux, poser les mains sur son ventre et respirer en faisant monter le plus haut possible son abdomen à chaque inspiration... C'est redoutablement efficace pour s'apaiser. Et parfois même ce sont les parents qui apprennent à souffrir !

**FLORENCE DEGUEN**  
  
 Victoria avait 13 ans lorsqu'elle a obtenu son bac avec 16,84 de moyenne.

de se changer les idées. On apprend beaucoup mieux quand on se détend régulièrement. Travailleur sans interruption n'est pas très efficace. »

## LES CONSEILS D'UNE EXPERTE

### « N'oubliez pas de vous détendre »

**Victoria Castro, plus jeune bachelière de France en 2011**

Pour mieux apprendre, la jeune fille a lu un « truc » supplémentaire : « D'abord, on lit attentivement son cours. Ensuite, on ferme les yeux et on essaye d'en restituer mentalement tout le contenu. Puis, on rouvre les yeux et on regarde dans sa tête. On répète plusieurs fois l'exercice au fil de la journée. Il faut continuer à le faire tout au long des révisions, sans faire d'impasse sur ce que l'on croit avoir déjà assimilé. C'est mentalement exigeant, mais c'est incroyablement efficace. » Autre astuce : l'utilisation des

annales. « Ces livrets compilent les sujets des années précédentes, indique-t-elle. En faisant ces exercices, on risque moins d'être surpris au moment de l'examen. C'est particulièrement vrai en sciences, où le même type de sujet tombe chaque année. C'est un peu moins vrai pour les autres matières, mais cela permet d'acquérir de l'expérience. » Le dernier conseil de Victoria est plus... inattendu. « Cela peut paraître surprenant, mais il ne faut pas oublier de se détendre ! confie la jeune fille. J'aime beaucoup jouer à l'ordinateur et j'ai continué à jouer tout pendant pendant mes révisions. C'est un très bon moyen d'évacuer le stress et