

ÉVÉNEMENT

IL Y A... 75 ANS Reinhard Heydrich, homme de confiance d'Adolf Hitler et organisateur de la Shoah, était grièvement blessé dans un attentat à Prague. Il est mort huit jours plus tard.

CONTEXTE

1 Dans un mois, le 29 juin, auront lieu les premières épreuves du diplôme national du brevet.

2 Dans cette nouvelle version de l'examen, il y a deux épreuves écrites (mathématiques/physique-

chimie/SVT et français/histoire-géographie), ainsi qu'un oral de 15 minutes sur un projet pluridisciplinaire.



Avant les exams: des exercices pour respirer, se relaxer...

Trois spécialistes te donnent des conseils pour gérer tes peurs et bien travailler, à l'approche des examens (brevet et baccalauréat).

Les méthodes

Le yoga. «Pendant les révisions, il est normal d'avoir peur ou d'être stressé. Sois à l'écoute de tes émotions, mais ne lutte pas contre elles. Fais des pauses trois fois par jour et prends le temps de respirer», conseille Stéphanie Deperne, professeure de yoga au centre «Ô cœur de l'être», à Rennes (Ille-et-Vilaine). «Pour te concentrer, tu peux ouvrir les bras en inspirant et les fermer en expirant. Cela permet de s'oxygéner, de se régénérer. Lorsque l'on révise,

on est souvent assis sur une chaise ou couché sur son lit. Pense bien à t'étirer pour délier les tensions. Et n'oublie pas de t'aérer en faisant une promenade, du sport... Le jour J, si tout s'emmêle, pense à l'endroit où tu te trouves, à ton corps assis sur une chaise posée sur le sol. Et si c'est la panique, trouve un endroit calme (les toilettes, par exemple), puis lève les bras en V

pendant deux minutes. Cela fera chuter le cortisol.»

La sophrologie. «Le stress est quelque chose de positif permettant de se mobiliser. Mais il ne faut pas qu'il dure», explique Nathalie Saulnier, sophrologue à Paris. «Les jours avant l'examen, imagine un déroulement idéal. Chaque étape doit merveilleusement bien se passer: tu arrives à l'heure, tu

réussis les épreuves, etc. Une fois le jour J arrivé, ton cerveau se souviendra de cette expérience positive. Pendant tes révisions, tu peux faire un exercice. Les bras le long du corps, serre les poings, inspire en levant les épaules, puis bloque ta respiration en montant et descendant les épaules, comme un piston. Enfin, expire en baissant les épaules, puis ouvre les mains. Le

«LE STRESS EST QUELQUE CHOSE DE POSITIF PERMETTANT DE SE MOBILISER... MAIS IL NE DOIT PAS DURER.»

3 Les élèves reçus se verront remettre leur diplôme lors d'une cérémonie républicaine.

à la rentrée prochaine. Des mentions «assez bien», «bien» ou «très bien» seront attribuées.

4 En 2016, 87,3% des collégiens en classe de 3^e ont obtenu le brevet. Et 88,5% des lycéens de

terminale ont obtenu le bac. Une réussite record pour ces deux grands examens jalonnant la scolarité.



... jour de l'examen, si tu as peur, pose ton crayon et ferme les yeux. Dessine un carré dans ta tête: inspire pendant quatre secondes et dessine le premier côté, bloque ta respiration pendant quatre secondes et dessine le deuxième côté, expire pendant quatre secondes et dessine le troisième côté, enfin bloque à nouveau ta respiration pendant quatre secondes et dessine le dernier côté. Renouvelle l'exercice trois fois.»

La méditation. « Quand on est stressé, on n'est pas vraiment à ce que l'on fait », analyse

Soizic Michelot, professeure de méditation et coauteure, avec Anaël Assier, de *Comment ne pas finir comme tes parents?* (éd. Les Arènes). « Par exemple, on révise en pensant qu'on ne va pas y arriver, qu'on ne sait rien, qu'on préférerait être avec ses amis... Pendant que l'on pense à toutes ces choses, on ne révise pas. Il faut donc apprendre à chasser ces idées automatiques, pour être dans le temps présent et prendre conscience de ce que l'on est en train de faire. Pour y arriver, mets une alarme toutes les 10 minutes sur ton téléphone.

À chaque fois qu'il sonne, demande-toi: "Suis-je là?" Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave, essaye de te recentrer. Pendant les moments où tu dois réviser, travaille vraiment. Quand tu es avec tes amis, profite vraiment d'eux. Dis-toi que là, tout de suite, tu n'es pas en train de passer ton examen. Inutile donc de l'imaginer sans cesse. Dans ta vie, tu auras toujours des échéances, des enjeux. En t'entraînant à vivre dans le temps présent, à avoir conscience de ce que tu fais, de l'endroit où tu te trouves, tu seras beaucoup moins stressé. » M.D.

CHIFFRES CLÉS

250 millions

de personnes pratiquent le **yoga**

dans le monde, dont 20 millions aux États-Unis et presque 4 millions en France.

47% des ados se sentent sous pression

en France, selon une enquête Ipsos de 2015.

1 heure de méditation contre 1 heure de colle.

Dans un collège du Nord, un professeur de français propose aux élèves punis de faire de la **méditation** pendant leurs heures de retenue. Ce système est répandu dans les pays nordiques et aux États-Unis.

MOTS CLÉS

Cortisol

Hormone sécrétée en situation de stress.

Méditation

Pratique mentale consistant à fixer son attention sur soi

et sur ce qui nous entoure.

Sophrologie

Méthodes dont le but est de maîtriser la douleur et l'angoisse (respiration, relaxation...).

Yoga

Philosophie indienne dont le but est de libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et de son souffle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En sanskrit (langue indienne), que signifie le mot yoga ?

« Union » (du corps et de l'esprit).