



Bac : sachez l'aider au mieux

Dans moins de deux semaines, l'examen commence. D'ici là, comment gérer le stress de votre ado... et le vôtre ? Nos conseils.

PAR CHRISTEL BRIGAUDEAU

Ona beau se dire que près de 9 élèves sur 10 vont l'avoir. On a beau faire confiance à sa petite chérie, qui s'est finalement toujours débrouillée depuis son entrée au CP. On a beau, enfin, se souvenir de nos 18 ans : l'angoisse est bien là. Dans une dizaine de jours, nos chers petits passent le bac et, en quelque sorte, nous aussi. Comment gérer ?

■ SACHEZ VOUS EFFACER

« Il faut mettre un gros, très gros mouchoir sur son propre stress de parent : il ne doit pas transpirer ! » avertit la psychologue Béatrice Copper-Royer, qui reçoit dans son cabinet quantité d'ados sur les nerfs, saoulés d'angoisse... par papa et maman. « Cela n'aidera jamais de voir sa mère piquer une crise en rentrant du travail parce qu'on est pile à ce moment-là devant la télé. A moins de deux semaines du bac, ce n'est pas le moment d'entrer en guerre avec son ado. »

Donc, au lieu de pousser la porte de sa chambre treize fois par jour, tel un espion pas très discret, on respire et on pense à la conversation agréable et distrayante qu'on aura au dîner, qui l'aidera plus sûrement à repartir vers ses cahiers, serein et motivé.

718 890

jeunes ont passé le bac l'an dernier. Ce chiffre n'est toujours pas connu pour 2018. Sont attendus environ 20 000 élèves de plus.

■ SOYEZ UN RÉPÉTITEUR EFFICACE

Si votre enfant le demande, rien n'interdit que vous l'aidiez à réviser. Le plus efficace dans ce cas n'est pas de se mettre dans la position du professeur, propice au conflit et au claquage de portes, mais plutôt dans celle de l'élève : raconte-moi la guerre froide (en histoire) ; le keynésianisme (en économie) ; l'allégorie de la caverne (en philosophie) ! Pensez aussi à fixer des buts raisonnables. « Il ne faut pas stresser un élève avec l'objectif d'une mention s'il n'a pas travaillé pendant l'année », remarque Ahmed Mohameden, enseignant et répétiteur de physique et de maths. En ce moment, sur la plate-forme Superprofs pour laquelle il travaille, il reçoit « tous les jours » des mails de parents inquiets, comme autant de bouteilles à la mer. « Il est impossible de réviser tout un programme en moins de deux semaines, recadre-t-il. Dans l'urgence, il faut se concentrer sur les notions qui reviennent à tous les coups, et viser la moyenne. »

■ AIDEZ-LE À GÉRER SON TEMPS

« Certains jeunes ont tendance à procrastiner parce qu'ils sont paralysés par l'angoisse ou qu'ils ne savent pas par quel bout prendre les choses », remarque Béatrice Copper-Royer. Dans ce cas, une aide à l'organisation sera salutaire, surtout au cours de la dernière semaine avant l'examen, pendant laquelle la plupart des élèves n'ont plus de cours au lycée.

« Pendant cette période, c'est important de garder un rythme, continuer de se lever tôt et établir un planning qu'on accrochera sur la porte du frigo comme si c'était l'emploi du temps habituel de la semaine de cours », suggère Valentin Chémery, professeur d'histoire-géographie dans un lycée de Thiais (Val-de-Marne). Et si notre ado si connecté a du mal à se concentrer, pourquoi ne pas lui proposer de partir au vert quelques jours avec ses annales, au calme à la campagne chez papy et mamie, par exemple ?

■ PRENEZ EN MAIN L'INTENDANCE

Pour l'aider à rentrer dans une bulle de concentration, enfin, vous pouvez prendre en main toute la logistique de l'examen, ce qui ôtera une épine du pied de votre ado et lui donnera le sentiment rassurant d'être entouré, sans étouffer. On peut par exemple

s'occuper du dossier avec les convocations et la pièce d'identité à apporter le jour J, et préparer son petit kit de survie en glissant dans son sac une bouteille d'eau, quelques amandes, ou en lui prêtant sa montre à cadran à poser sur la table. Une petite attention qui n'a l'air de rien, mais pourra agir comme un précieux calmant – maman est là ! – en cas de panique devant la feuille d'examen.

C'EST GRATUIT

Et pourquoi pas une soirée philo ?

AVIS AUX AMATEURS de Trivial Pursuit, et à tous ces adultes qui regrettent de n'avoir pas le temps de revisiter plus souvent leur jardin intellectuel. Et si le bac de la petite était l'occasion de remettre à jour nos connaissances en lettres, en histoire, en philosophie ? Sans transformer

la table du dîner en grand oral entre la poire et le fromage, il est possible de s'amuser à se cultiver en profitant de l'offre pléthorique de révisions en tout genre proposées en ce moment, gratuitement.

Des idées ? Outre France Télévisions, qui depuis plusieurs années met à disposition des pastilles vidéo éducatives, France Culture propose jusqu'à la fin de cette semaine sur son antenne, puis en podcast et en vidéos sur Internet, des émissions consacrées aux programmes de terminale en philosophie, en sciences, en histoire et en économie ou encore en français.

« Si les parents écoutent seuls, cela peut leur donner de la matière pour une petite discussion à table avec leur enfant qui réviser en ce moment la même chose », suggère Valentin Chémery, professeur d'histoire-géographie dans un lycée de Thiais (Val-de-Marne), et invité de « France Culture passe le bac ».

Sur Internet, des chaînes YouTube



► 6 juin 2018 - N°22940

minutes des notions bonnes pour briller à la fois au bac et au barbecue du dimanche : qu'est-ce qui provoque les fluctuations de la croissance ? Qu'est-ce que l'inconscient ? Et la méiose*, cela vous dit quelque chose ? Le concept fonctionne. « Depuis notre création, en septembre, nous cumulons plus de 2 600 000 vues sur nos vidéos », se réjouit Grégoire Aussavy, l'un des responsables du projet Antiséche.

Toute une batterie d'applications mobiles gratuites proposent aussi des quiz, qui passent en revue les connaissances fondamentales à connaître pour chaque matière, filière par filière. Citons, par exemple, ceux des plates-formes Nomad Education, Digischool ou encore Study Quizz et ses 7 500 questionnaires disponibles pour tous les bacs, y compris les bacs pros.

CH.B.

* C'est une notion de biologie qui se réfère à la division des cellules et la duplication de l'ADN.



comme l'Antiséche, présentée par le youtubeur star Cyrus North (photo), permettent aussi de revoir en cinq



L'heure est aux dernières révisions pour tous les futurs bacheliers.