

Caen

Bac : comment bien appréhender l'épreuve



Caenpus. À quelques jours du baccalauréat, Pascale Colombo, directrice du Centre d'information et d'orientation d'Hérouville, livre quelques conseils aux parents et aux élèves.

Entretien

A quelques jours des premières épreuves du bac (17 juin), quel est le premier conseil que vous adressez aux candidats ?

Il est important d'alterner les périodes de travail et de relaxation. Surtout, ne pas rogner sur son temps de sommeil. L'hygiène de vie est essentielle. Bien dormir, bien s'alimenter, se divertir, se détendre. Le but est de ne pas arriver sur les genoux le jour de l'examen.

Beaucoup de candidats vont, malgré tout, se présenter la boule au ventre. Comment gérer ce stress ?

Je les invite à se concentrer sur leurs « points d'appui », c'est-à-dire, leurs points forts : cela peut être la rédaction, la concentration, l'argumentation... Cela renforce la confiance en soi. Et si un moment de panique survient au cours de l'épreuve, la respiration est une technique très efficace. Je fais une pause, je prends mon temps, je respire calmement et profondément. Et la mémoire va revenir. Il faut simplement lui laisser la place.

Quel est le rôle des parents, dans la gestion du stress et de l'emploi du temps de leur enfant ?

Ils doivent bien sûr lui faire confiance. Se souvenir qu'ils ont eux aussi été candidats à des examens. À cet âge, la perception des choses n'est pas la même. Les jeunes vivent au jour le jour. Il faut trouver la bonne mesure entre la petite pression nécessaire et la nécessité de tempérer. Mais cela dépend bien sûr de la personnalité de son enfant. Il n'y a pas de recette miracle.

Sempiternel débat. Est-ce utile de bachoter à quelques jours de l'échéance ?

Là encore, il n'y a pas de formule magique. Ceux qui ont été attentifs en classe pourront se contenter de relire leurs cours. Pour ceux qui l'ont été un peu moins, ce sera plus compliqué. Ils seront tentés de faire l'impasse sur certains sujets, mais c'est une stratégie à risques. Je leur conseille de consulter les annales du bac. C'est un très bon outil.

La mise en place de la plateforme Parcoursup représente-t-elle une pression supplémentaire ?

Non, puisque pour la plupart des lycéens, les dossiers sont déjà bouclés. Pour eux, la mention n'est pas indispensable. C'est le travail de l'année qui a été pris en compte. Mais bien sûr, il faut quand même décrocher le sésame.

Et en cas d'échec, comment reconforter son ado ?

Il va falloir essayer de comprendre avec lui ce qui n'a pas fonctionné, pour éviter que cela se reproduise. Il est important de nommer ses erreurs pour mieux les comprendre. Il faudra dédramatiser, sans pour autant banaliser l'échec. Ne pas donner l'impression qu'on s'en fiche.

Propos recueillis par Jean-Philippe GAUTIER.



Les révisions du bac génèrent beaucoup de stress... et pas seulement pour les candidats. - Crédit: Archives O-F.