

# Ils ont recours à l'hypnose contre le stress des examens

Passer un examen est facteur de stress. Pour dominer ce stress, certains élèves et étudiants viennent voir Karine Paumier, hypnothérapeute à Bourg-Achard. Entretien.

L'Éveil de Pont-Audemer. Karine Paumier, diriez-vous que l'hypnose est une solution miracle pour réussir ses examens ?

Karine Paumier : « Bien sûr que non. Il ne faut pas croire que l'hypnose est magique ! Il ne remplace évidemment pas l'apprentissage. Mon objectif est de permettre aux élèves de se rendre à leurs examens en étant détendus et positifs. Je travaille avec eux sur la confiance en soi. »

Est-ce les élèves qui font la démarche de vous contacter ?

« Non, dans la plupart des cas, ce sont leurs parents qui me sollicitent en période d'examens. Ils constatent que leur enfant est stressé et angoissé. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce sont souvent de bons élèves, travailleurs, mais qui ont tendance à perdre complètement leurs repères le jour j. Devant leur copie, ils vont oublier tout ce qu'ils ont appris ou bafouiller lors de leur épreuve orale. »

Comment expliquer cet état de stress ?

« Ces jeunes ont tout simplement peur de décevoir leurs parents. Ils se mettent une grosse pression, surtout si au sein de la famille, des frères et soeurs ont réussi leur scolarité les années précédentes. L'an passé, j'ai accompagné une quinzaine de jeunes scolarisés en 3<sup>e</sup>, en Première et Terminale. »

« Ont-ils tous décroché leur brevet ou leur baccalauréat ? »

« Oui, ils l'ont tous eu. Peut-être l'auraient-ils obtenu s'ils n'avaient pas suivi de séances d'hypnose. Mais ce qui est certain, c'est qu'ils se sont rendus à leurs examens, détendus et avec plus de confiance en eux. »

Comment se déroule une séance d'hypnose ?

« Tout d'abord, je m'entretiens avec les parents, puis avec l'élève, afin de chercher ensemble le déclic qui va lui redonner confiance. Ensuite, il s'assoit dans un fauteuil et

on entame un travail de visualisation en utilisant tous les sens. L'objectif est de lui faire vivre son futur examen à travers son inconscient. »

Concrètement, vous lui demandez de s'imaginer en train de passer son examen ?

« Oui, exactement. Sous hypnose, l'élève est au bord de l'endormissement. Il m'entend et me répond. Je vais lui demander d'entrer sans stress dans sa classe, de s'asseoir à son bureau, devant sa copie. Il doit imaginer le meilleur scénario possible. L'inconscient de l'élève va alors être rassuré. Le jour où l'élève devra réellement passer son examen, il sera détendu car son inconscient l'aura déjà vécu. »

Propos recueillis par

Stéphane Fouilleul



Karine Paumier est hypnothérapeute, à Bourg-Achard, au 653, rue Carlet. undefined