

Les candidats au bac apprennent à se détendre

Une quarantaine d'élèves du lycée Alain suivent des séances de relaxation dispensées par une sophrologue spécialisée dans la gestion du stress avant leur grand oral.

Reportage

« **Abaissez vos épaules, lâchez votre corps. Laissez vous bercer par cette concentration, portez votre attention sur votre souffle, ce que vous ressentez. La lourdeur de votre corps va vous détendre.** » Pas un bruit dans la salle de classe du lycée Alain. Cet après-midi, il n'est pas question de cours mais de relaxation. La vingtaine d'élèves présente est encouragée à fermer les yeux, à s'installer le plus confortablement possible sur sa chaise.

Mieux gérer le stress

Tatiana Lenglet, sophrologue psychanalyste, explique aux terminales le bien-fondé de la respiration pour canaliser leur stress. « **Celui-ci est normal, mais mal géré il peut parasiter la mémoire,** explique-t-elle. **Il faut le transformer en concentration. Comme les samouraïs ou les Jedi.** » Elle les berce d'une voix douce. « **Pensez à un endroit qui fait du bien. Essayez d'emmener une partie de vous là-bas. Vous pourrez y retourner dès que vous en aurez besoin.** »

Les futurs bacheliers devront pour la première fois passer un grand oral à l'examen. Cinq minutes, debout avec le masque devant le jury, sur une question en rapport à deux de leurs spécialités, puis un entretien. L'année scolaire morcelée par le Covid n'a pas été propice à l'exercice. D'autant que les épreuves anticipées de français ont été supprimées l'an passé.

« **Ils sont environ quarante à s'être portés volontaires pour assister à cinq sessions de ce type,** expose Claire Coudon, professeure d'EPS. **Il y a un peu plus de filles mais nous sommes agréablement surpris par la présence de quelques garçons.** »

Tatiana Lenglet les met en confiance. Elle leur explique le mécanisme de la peur et ses répercussions sur le corps.

« Il n’y a pas de baguette magique. Je vais vous apprendre des outils logiques, simples à mettre en place, et qui peuvent servir à tout moment dans la vie. Il faut vous entraîner régulièrement, ça ne vous prendra qu’une minute. »

Nathalie HOUDAYER.

Tatiana Lenglet coache les élèves qui le souhaitent pour apprendre à respirer et se détendre.
Ouest-France