



Caen



ouest-france.fr du 12 juin 2023



Quotidien Ouest-France du 13 juin 2023



580 mots

# Des jeunes parlent aux jeunes avant les examens

**Vous faites l'actu.** À quelques heures des prochaines épreuves du bac, des jeunes en mission de service civique pour Unis-Cité sont intervenus dans plusieurs établissements de l'agglomération.

Entretien

**Éloïse Brard, Lisa Évry et Simon Morin**, étudiants en psychologie, et en mission de service civique pour Unis-Cité.

Eloïse, Lisa et Simon, pouvez-vous vous présenter ?

**Simon :** Nous sommes trois étudiants en licence de psychologie qui avons décidé de mettre nos études entre parenthèses, afin d'effectuer une mission de service civique au sein de l'association Unis-Cité. Cette mission a été baptisée « Re'Pairs santé ». Comme son nom l'indique, elle consiste à aller dans tous les milieux éducatifs, afin de s'adresser à nos « pairs » sur différentes thématiques liées à la santé (santé physique, mentale, comportements à risques...) et à leur adresser des messages de prévention. Ce sont des jeunes qui parlent aux jeunes.

**Éloïse :** Et à quelques jours des épreuves de français, de philo et du grand oral du baccalauréat, nous sommes intervenus dans différents lycées pour donner aux candidats des conseils et des petites astuces pour bien gérer leur stress et optimiser leurs révisions.

Quel est leur état de stress en ce moment ?

**Simon :** Cela dépend des élèves. Certains sont plutôt sûrs d'eux car ils ont obtenu de bons résultats aux épreuves de spécialités. D'autres, en revanche, comptent sur les notes de fin d'année pour se rattraper. Mais ce que l'on constate d'une manière générale, c'est que Parcoursup engendre un stress supplémentaire lié à l'incertitude.

**Éloïse** : Oui. Beaucoup de futurs étudiants sont encore sur liste d'attente et ne savent pas encore vers quelle filière ils devront se diriger en septembre prochain. Cette situation n'est pas idéale lorsqu'on est en pleine période de révision.

De quelle manière les aidez-vous à surmonter ce stress ?

**Simon** : Tout se passe dans le dialogue. Nous leur proposons de partager leurs expériences, d'échanger les uns avec les autres. Et bien sûr, nous leur faisons part de notre propre vécu. Car il n'y a pas si longtemps, nous étions à leur place. Nous leur remettons également une carte de lieux de ressources où ils pourront obtenir de l'aide auprès de professionnels.

**Éloïse** : Souvent, je leur demande ce qu'ils vont faire après les examens, pendant les vacances. Parler de choses positives, de moments qui font du bien, ça permet de soulager le stress.

Et si vous aviez chacun un petit conseil, une astuce pour aborder les examens sereinement ?

**Simon** : Moi, je conseille de continuer à voir des amis, à passer des moments sympas entre copains. Il ne faut pas négliger ce qui nous rend heureux, ça permet de traverser les moments difficiles plus facilement.

**Lisa** : Mon conseil, c'est de bien s'organiser et de ne pas se mettre une pression inutile. Il faut se dire que ce n'est qu'un simple contrôle. Et une mauvaise note, ce n'est pas la fin du monde.

**Éloïse** : De mon côté, en période d'examens, je me concocte un planning de révision réalisable. Il vaut mieux apprendre moins, mais apprendre bien.

**Simon** : Je voudrais ajouter qu'en cas d'échec, il existe des alternatives. Le service civique en est une. Plutôt que de rester bloqué à une étape de son cursus, on peut s'engager dans une mission qui permettra de se forger une expérience professionnelle, quitte à reprendre ses études ensuite.

Jean-Philippe GAUTIER.



Lisa Évry, Simon Morin et Éloïse Brard, en mission de service civique pour l'association Unis-Cité, sont intervenus dans plusieurs lycées de l'agglomération caennaise à quelques jours des prochaines épreuves du bac. Ouest-France