

éducation. Avant les épreuves du bac

De la sophrologie pour réduire le stress

Toute la semaine, les élèves de terminale ont pu assister à des cours de sophrologie pour réduire le stress d'avant-bac à la bibliothèque Jacques-Prévert à Cherbourg. La sophrologue Céline Léger a accompagné les élèves durant trois séances d'une heure, portées sur la gestion des émotions avant les examens. « Le but est d'être en confort avec son propre corps et d'accueillir la sérénité avec la respiration » explique-t-elle. « Une sérénité qui s'accompagne de la prise de conscience de ses capacités. »

Parmi les futurs bacheliers présents lors de la séance, Lily et Mélanie. Elles ne se disent pas stressées à l'approche des examens, même s'il est compliqué de réaliser. « Je ne réalise pas que je passe le bac » confie l'une d'entre elles. Un autre se dit « plutôt serein ».

Confiance en soi

Pendant une heure, Céline Léger enchaîne les exercices de respiration et aide les élèves à travailler sur la confiance en soi. « Hier nous avons travaillé sur la gestion de stress avant les examens. L'idée était d'évacuer les tensions physiques et émotionnelles » confie-t-elle. « Aujourd'hui, je leur apprend à installer la confiance. »

Exercice du souffle thoracique, du chauffage corporel... un ensemble d'outils pour aider les jeunes à être dans les meilleures conditions le jour J. « Parfois, nous pensons être prêts pour un événement important, mais une fois sur place, nous perdons tous nos moyens par manque de confiance » explique Céline. Cette dernière propose même aux lycéens de leur envoyer les exercices à la maison pour qu'ils puissent les pratiquer de chez eux, quelques jours avant les épreuves du baccalauréat.

À la fin de la séance, les jeunes repartent détendus, confiants et avec le sourire.

Morgane JUVANY



Céline Léger et des lycéens lors d'un atelier de sophrologie porté sur la confiance, à la bibliothèque Jacques-Prévert de Cherbourg. Morgane JUVANY