

2 juin 2012

Bac

Gérer le stress des ados... et des parents

À deux semaines du début des épreuves, pas facile de rester zen ! *Télé Star* vous livre ses conseils pour que futurs bacheliers et parents abordent cette dernière ligne droite dans la sérénité.

Emmanuelle Blanc

Conseils à l'usage des ados

Dormez suffisamment

Le manque de sommeil accentue le stress.

Le truc «Levez-vous tous les matins à la même heure, le week-end comme les autres jours de la semaine, conseille le D^r Royant-Parola, psychiatre, spécialiste du sommeil. Couchez-vous au maximum une heure plus tard que d'habitude.»

Méfiez-vous des excitants

Café, thé et autres boissons énergisantes ne stimulent pas votre organisme. Elles créent au contraire du stress et perturbent le sommeil.

Le truc Limitez-vous à deux tasses (verres) par jour et consommez-les avant 16 h.

Faites des pauses

Travailler huit heures sans interruption réduit les capacités intellectuelles et engendre une fatigue, source de stress.

Le truc «Lâchez bouquins et stylos dix à quinze minutes toutes les deux heures, et marchez un peu pour vous aérer», préconise Maryse Vaillant, psychologue*.

Accordez-vous un dimanche de détente

Même si l'échéance approche, une journée de pause est salutaire pour dénouer les tensions.

Le truc «Multipliez les activités au cours de cette journée pour avoir le sentiment d'en profiter, et recherchez la compagnie de personnes - famille ou copains - qui n'auront pas que le mot révision à la bouche !», recommande Maryse Vaillant.

Respirez profondément

Le contrôle de la respiration désamorce l'anxiété.

Le truc «Expulsez le stress en expirant. Puis inspirez en pensant au mot "confiance", imaginez qu'il se diffuse dans le corps», propose Michèle Freud**.

Ayez confiance en vous

Le plus stressant, c'est de penser qu'on ne sera pas à la hauteur.

Le truc «Dites-vous que si vous êtes arrivé jusqu'en terminale, c'est que vous êtes capable de décrocher votre bac. Cela stimulera votre confiance», assure Maryse Vaillant.

Bougez !

L'exercice physique chasse les pensées négatives !

Le truc «Il faut au moins trois séances de sport de 30 minutes par semaine», précise Meriem Salmi, psychologue à l'Insep.



Sachez lâcher vos cahiers pour vous mettre au vert.

Is ont été les stars des médias, comment vont aujourd'hui les pandas installés au zoo de Beauval? Notre journaliste leur a rendu visite, découvrez leur quotidien! Nous passons vingt-cinq ans de notre vie à dormir, mais savez-vous que le sommeil participe à notre beauté? Lisez nos conseils pour l'améliorer!

Catherine Rambert
Directrice de la rédaction

Sommaire

Psycho : gérer le stress du bac 138

Santé : la question des génériques 140

Beauté : conseils pour bien dormir 142

Vie quotidienne : se faire éditer 144

Animaux : les pandas de Beauval 146

Cuisine : amuse-bouches d'été 148

Horoscope 152

BD & Humour 154



Conseils à l'usage des parents

... Pour aider votre ado à gérer son stress

Ne lui mettez pas la pression

Insister sur l'importance de l'enjeu ne ferait qu'augmenter son angoisse !

Le truc «Cessez de le harceler sur ses révisions, de vérifier qu'il travaille ou même de lui proposer votre aide s'il n'en veut pas, suggère Maryse Vaillant. Rappelez-lui régulièrement que vous lui faites confiance car il en doute, il a peur de vous décevoir et cela le stresse.»

Parlez-lui d'autre chose

Si vos conversations ne tournent qu'autour de l'examen, vous augmentez son stress, c'est garanti !

Le truc «Gardez des moments, notamment au cours des repas, pour échanger sur des sujets "légers" : cinéma, vacances ou sport, conseille Maryse Vaillant. Repoussez à plus tard les discussions qui fâchent : job d'été pas trouvé, désordre dans sa chambre...»

Aidez-le à s'autodiscipliner

Expliquez-lui qu'une bonne hygiène de vie est essentielle à son équilibre mental.

Le truc «Coachez-le avec tact, recommande Maryse Vaillant. Rappelez-lui qu'il doit manger sainement, se fixer une heure limite pour se coucher. Et faites-le participer à des tâches ménagères : rien de tel pour déstresser.»

... Pour gérer votre propre stress

Faites votre vie

Gardez des moments pour canaliser votre inquiétude et éviter de la transmettre à votre ado.

Le truc «Trouvez des occupations qui vous éloignent de chez vous et vous changent les idées : cinéma, amis, sport, shopping», souligne Maryse Vaillant.

Organisez-vous pour le jour J

Anticiper l'itinéraire jusqu'au lieu des épreuves vous évitera de paniquer.

Le truc «Si vous avez prévu d'accompagner votre ado en voiture, étudiez le

trajet et le temps nécessaire, en prévoyant une bonne marge. S'il prend les transports en commun, aidez-le à repérer l'itinéraire et à estimer la durée.»

Relativisez !

Le bac est important, mais vous serez moins angoissé si vous le remettez à sa juste place.

Le truc «Dites-vous que votre ado a toutes les chances de le décrocher s'il a travaillé régulièrement, rassure Maryse Vaillant. Et même si l'échec est toujours possible, ce n'est ni une tragédie ni un déshonneur.» Et puis n'oubliez pas, ça se repasse ! ●

Pour réussir, le futur bachelier a besoin de sentir que vous lui faites confiance.

* Autour de Mes petites machines à vivre, JC Lattès.

** Sophrologue et psychothérapeute, auteur de Se préparer aux examens avec la sophrologie, un CD proposant plusieurs exercices antistress, téléchargeable sur le site www.michelefreud.com

En suivant ces quelques astuces, parents et enfants décrocheront au moins la mention zen.