

RÉVISIONS

« Il y a plein de façons d'apprendre, il faut trouver son style »

À l'approche des épreuves de baccalauréat, comment s'organiser pour réviser ? Ne pas perdre ses moyens ? Ne pas se laisser submerger par les émotions ? Laurentine Véron, psychologue et co-directrice de l'association Apsytude, nous donne des clés.

À quelques semaines des épreuves terminales du baccalauréat, comment limiter la montée de stress ?

« Dans le stress, on agit soit sur le problème en révisant, soit sur la partie émotionnelle avec de la cohérence cardiaque, de la relaxation, de la respiration... C'est important pour le jour J, pour ne pas perdre ses moyens, mais aussi quand on a une montée de pression trop importante malgré le travail mis en place. Car lorsqu'on a trop d'émotions, le cerveau sature et on n'arrive plus à réfléchir.

On ne peut pas éviter de se mettre au travail mais attention à ne pas essayer de coller à l'image du lycéen parfait qui révisé à son bureau avec des fiches et un surligneur : tout le monde n'apprend pas comme ça ! Il est encore



Laurentine Véron, psychologue et codirectrice de l'association Apsytude. Photo Apsytude

temps de trouver ce qui fonctionne le mieux pour soi : regarder des vidéos, faire des fiches, échanger avec quelqu'un, écouter des podcasts, faire des lectures complémentaires... Il y a plein de manières d'apprendre et il faut trouver son style à soi. »

Quelle hygiène de vie adopter pour tenir le coup lors de ces semaines de révision ?

« Notre corps et notre cerveau sont une mécanique assez précise ! Toute régularité est bénéfique, car ce qui sort de la routine constitue une forme de stress

pour notre corps. Se lever, se coucher, manger à heures fixes, manger équilibré... c'est nourrir la machine pour que tout roule.

Concernant les écrans c'est bien de couper 2 heures avant de dormir mais on sait que les lycéens ont du mal à le faire, qu'ils vont peut-être réviser plus tard, qu'ils ont besoin d'être en contact avec leurs pairs... Attention donc à ne pas diaboliser les écrans non plus : chacun fait des efforts sur ce qu'il peut mais il ne faut pas se mettre une pression trop forte. Il faut aussi accepter nos besoins, qui ne sont pas forcément cohérents avec les recommandations.

Et il est nécessaire de faire des pauses : le jeune éprouve souvent de la culpabilité, avec l'idée que c'est du temps perdu alors que c'est une possibilité de se ressourcer pour mieux redémarrer derrière. »

En termes d'organisation de travail, quels conseils donneriez-vous pour trouver sa méthode de révision, s'organiser ?

« Attention à ne pas voir la montagne mais à faire un pas après l'autre. Déjà, il faut s'y mettre, ne plus reporter. Il n'y a pas de méthode clé mais c'est favori-

sant de répartir la charge de travail. Là encore, ça dépend des personnes : certaines préfèrent faire un gros morceau, d'autres préfèrent alterner différentes matières... Pour ceux qui ont du mal à s'y mettre cela peut être utile de faire un planning de révision mais, là encore, ça dépend des personnalités. »

Comment se préparer au grand oral pour ne pas perdre ses moyens le jour J ?

« Nous avons deux systèmes nerveux dans le corps : le système sympathique, qui réagit au stress et le système de routine, parasympathique. La déglutition fonctionne sur ce dernier. Quand on a la bouche sèche, la langue qui s'engourdit... c'est parce que le corps est occupé à gérer la situation de stress. Un moyen de le faire baisser peut donc être de boire un peu d'eau. Ensuite, il faut oser verbaliser : dire que c'est difficile, qu'on est stressé et qu'on a besoin de quelques instants. Le dire permet de faire baisser la tension, de rendre les examinateurs plus indulgents. »

Marie Albessard

www.apsytude.com/fr



Direction Générale
24, montée Saint-Bathélemy - 69005 Lyon
Tél : 04 72 77 13 90

www.auxlazaristes.fr - www.lasalle-69.com



notre ÉCOLE

Site Saint-Jean
3, rue de la Brèche
69005 LYON



nos FORMATIONS SUPÉRIEURES

Site Saint Barthélemy
24, montée Saint-Barthélemy - 69005 LYON
Classes Préparatoires aux Concours des Grandes Ecoles Scientifiques
Classes Préparatoires à l'ECAM

Site Neyret
1, rue Neyret - 69001 LYON

Sup'La Salle
- BTS Bio AC Scolaire
- BTS CCST Scolaire et Alternance
- Licence Professionnelle analyse des aliments et substances naturelles, qualité
- Classes Passerelles (Mise à niveau)



nos COLLÈGES

Sites Saint-Jean et Saint-Barthélemy
3, Place Saint-Jean et 24, montée Saint-Barthélemy - 69005 LYON
Site Denfert Rochereau
45, rue Denfert Rochereau - 69004 LYON
Site Limonest
392, Chemin de la Sablière - 69760 LIMONEST



notre LYCÉE

Site Saint-Barthélemy
24, montée Saint-Barthélemy - 69005 LYON
Lycée Général et Technologique (STI2D)
Site Neyret
1, rue Neyret - 69001 LYON
Lycée Général et Technologique (STI2D, STMG et STL)
Lycée Professionnel (3^{ème} Prépas Métiers)



nos INTERNATS

Site Saint-Jean
3, rue de la Brèche - 69005 LYON
Collégiens (Niveau 3^{ème} - Garçons)
Lycéens - Filles et garçons
Site Saint-Barthélemy
24, montée Saint-Barthélemy
69005 LYON
Etudiants