

Pas de panique! Si, si, un examen peut se passer comme dans un rêve, ou presque. Pascale Roux, psychologue et coach pour adolescents, guide les plus anxieux.

Une coach pour réussir ses examens

Texte: Céline Fossati
Photos: Julie de Tribolet

Dans la vie, il y a des échéances inévitables. Prenez les examens. A tout niveau d'études, on les retrouve sur notre chemin. Et pour certains, c'est un véritable calvaire. Quand l'heure des épreuves approche, c'est la panique.

«Imaginez l'image de fin du film de votre examen si tout s'était passé à merveille. A quoi ressemblerait-elle?» La question de Pascale Roux, coach à Nyon et à Genève, est simple, mais pas anodine. «Trop souvent, les ados se font tout un cinéma dans leur tête. Ils imaginent le pire scénario: une pièce angoissante, sombre, froide, avec des regards mauvais fixés sur eux. Et pour seule perspective: l'échec.»

La réussite d'un examen, à quoi ça tient?

Le plus souvent, à l'image que les ados projettent sur eux-mêmes et la situation stressante dans laquelle ils imaginent qu'ils vont se retrouver.

Qu'est-ce qui les angoisse?

Souvent, ils me disent: «Je travaille beaucoup, mais sans résultat. Je révise, mais je ne retiens rien.» Ils ont les capacités mais, devant la feuille d'examen, leurs connaissances s'envolent. Mon travail est alors de les aider à comprendre pourquoi. Est-ce que leurs stratégies d'apprentissage sont les bonnes? Un jeune homme qui a une mémoire visuelle doit passer par l'écrit pour mémoriser. S'évertuer à

calculer de tête si on a une mémoire visuelle est une perte d'énergie et de temps. Autant utiliser une feuille de brouillon. J'évalue aussi avec eux à quel point l'objectif scolaire est le leur. Qu'est-ce que le passage d'un examen signifie pour eux? Pour travailler efficacement, il faut s'être approprié l'envie de réussir.

Et pour ceux qui sont tétanisés par la peur?

Ils doivent comprendre pourquoi ils perdent pied. Certains ados ont par exemple des objectifs très élevés. Ils visent Harvard à 12 ans, ce qui leur met une pression folle. Même si les capacités sont là, l'objectif est très ambitieux et bloque. Je leur explique que, pour gravir l'Everest, il faut d'abord se rendre au camp de base, puis au camp



Avec sa coach Pascale Roux, Coline Devillard a acquis les outils pratiques qui lui ont permis de dépasser sa peur des épreuves.

numéro 1... C'est le principe du pas après l'autre.

Et s'ils ne se sentent pas à la hauteur?

J'essaie de comprendre avec eux quel est le mécanisme du stress. Je les prépare mentalement à se retrouver en situation d'examen en leur demandant de visualiser la scène. Et de leur vision cauchemardesque, je leur demande, en ajoutant des couleurs, de la chaleur, de la musique, de la transformer en une image posi-

tive. Les jeunes se font souvent un film d'échec. Je leur demande alors de partir de la dernière scène d'un film idéal, celui de leur réussite, et on remonte image par image dans le temps... et à chaque étape, on ajoute des images positives. Une technique qu'ils pourront utiliser ensuite pour tout événement important de leur vie... même leur mariage!

► Pour tout renseignement: Pascale Roux, psychologue et coach pour adolescents à Nyon et Genève, tél. 079 651 64 90, rouxpascale@hotmail.com.

«J'AI SU DÉDRAMATISER»

Coline Devillard avait 16 ans quand elle a rencontré Pascale Roux. «Je n'arrivais pas à gérer mon stress. Plus les examens approchaient, plus j'avais mal au ventre. J'angoissais, j'étais insomniaque, je n'arrivais plus à me concentrer.» Et quand elle se projetait au jour des examens finaux, c'était pire encore. «J'imaginai une pièce froide, austère. Moi, seule, face au prof...» Pourtant, aujourd'hui, Coline avoue que tout a changé. Par des exercices de visuali-



sation, elle a appris à penser positif. «Et à me placer dans ma bulle de concentration quand j'en ai besoin. Ma coach a su me redonner confiance. Sans me juger, elle m'a aidée à me poser les bonnes questions et à oser y répondre. D'une vision dramatique des examens, j'en ai fait une image colorée et chaleureuse. Et aujourd'hui encore, deux ans plus tard, les conseils de ma coach m'aident à faire face à toutes sortes de situations.»