

Baccalauréat

« Parents stressés, allez vous promener! »

La psychologue **Pascale Roux** livre ses conseils pour un week-end en famille serein

Interview

Alexandre Duyck

PSYCHOLOGUE et coach, Pascale Roux* est spécialisée dans l'accompagnement des adolescents et de leurs parents.

Bachotage intensif ou relâchement? Comment les candidats au bac doivent-ils passer ce week-end?

Je dirais tout bêtement un peu des deux. Je pense qu'il leur faut un vrai moment de décompression, en faisant du sport, par exemple entre copains. Je ne crois pas qu'une journée en famille soit une bonne idée à cet âge-là, ni dans ces circonstances. Attention, toutefois, à ne pas trop décompresser en rentrant de fête à 3 heures du matin!

Quelle attitude doivent adopter les parents?

La meilleure chose à faire est de dire à son enfant: « Je ne vais pas te casser les pieds avec ton bac, mais si tu veux en parler, je

suis là. » Il s'agit en réalité de tendre la perche. Et si l'enfant ne la saisit pas, s'il estime pouvoir gérer ses inquiétudes sans ses parents, que ceux-ci ne s'en offusquent pas. Ce n'est en rien un manque de confiance ni un désaveu. Les parents doivent faire preuve de confiance à l'égard de leurs enfants. Et s'ils n'arrivent pas à gérer leur propre stress, s'ils ne peuvent s'empêcher de le transmettre à leurs enfants, qu'ils aillent se promener dimanche!

Y a-t-il des phrases à ne pas dire?

Oui. Si votre enfant vous dit: « Je suis trop stressé! », ne lui répondez surtout pas: « Il n'y a vraiment pas de quoi. » Ne vous contentez pas non plus d'un « Mais non, ça va aller. » Il ne faut surtout pas banaliser ce moment crucial qu'est le passage du baccalauréat. Ce n'est pas parce que le niveau du bac est moins élevé qu'il y a trente ans que l'angoisse du candidat est moindre. Le jeune a le droit d'avoir peur au moment de passer le bac. Alors, plutôt que



Epreuve de philosophie du baccalauréat, jeudi, à Pau (Pyrénées-Atlantiques).

de minimiser, mieux vaut demander: « De quoi as-tu peur? » Puis: « Comment comptes-tu dominer cette peur? » De manière à accueillir cette angoisse, la prendre au sérieux et, en même temps,

permettre à son enfant de réaliser qu'il a en lui les ressources nécessaires pour s'en sortir.

D'autres erreurs à ne pas commettre?

Au jeune qui ne travaillerait pas beaucoup ces jours-ci, oubliez les « Ah, même le week-end du bac tu ne fous rien! Comme d'habitude! ». A celui qui a mal commencé les épreuves jeudi ou ven-

dredi, pas de « C'est ça, tu as raison! Tu t'es déjà planté en fin de semaine, tu vas recommencer lundi! ». Dans les deux cas, il n'y a rien de pire pour saper la confiance. Ce n'est pas en un week-end qu'on va rattraper une année scolaire. Et même si le jeune doit rater son bac, il faut qu'il puisse s'en servir comme d'une expérience, pour arriver plus motivé et moins stressé l'année suivante.

Faut-il évoquer son propre passage du bac, il y a trente ou quarante ans?

Tout dépend de l'ambiance qui règne au sein de la famille. Si c'est pour donner une leçon d'histoire, rabâcher le « De mon temps, c'était un vrai examen », ce n'est pas la peine. Si c'est pour évoquer ses propres angoisses d'alors sans aller plus loin, mieux vaut éviter aussi. A l'inverse, s'il s'agit de dire « Moi aussi j'avais la trouille, mais voilà comment je l'ai gérée et comment je m'en suis sorti », alors oui, pourquoi pas?

* *Auteur de: Les Ados: le mystère expliqué, Favre, 2009, 188 p., 17 €.*