



EGLANTINE GRIGIS

EXAMENS

Je coache mon ado!

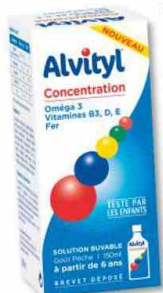
Le bac, ça stresse les enfants... et les parents! Nos conseils pour affronter cette épreuve avec philosophie.

Aidez-le à S'APPROPRIER son examen

Conseillez-lui de suivre les consignes des professeurs, qui sont tout de même les mieux placés pour savoir comment réussir un examen! Et aussi à la discipline : organiser son travail, réviser régulièrement... « Aidez-le à s'approprier son examen en identifiant clairement l'objectif, par exemple : "Je veux mon bac pour entrer dans telle école" et en se donnant les moyens de l'atteindre », dit Mathieu Grimpret, coach scolaire et auteur de *Le Coaching scolaire* (éd. Eyrolles). Votre ado traîne avec ses copains au lieu de réviser? Posez-lui des limites en lui faisant comprendre que ces règles sont incontournables. « Soyez intransigeant sur le principe et pédagogie sur l'application de ces principes », ajoute le coach.

Invitez-le à une bonne HYGIENE DE VIE

« Notre cerveau a besoin de temps de repos pour lancer des processus de mémorisation », assure Thierry Coste, médecin nutritionniste. L'idéal est de dormir de huit à neuf heures. Et de se mettre au lit avant 22 heures car les premières heures de la nuit sont les plus réparatrices. Invitez votre progéniture à ne pas rester scotché devant ses écrans le soir car cela perturbe le cycle veille-sommeil. Pendant ses révisions, conseillez-lui de faire une pause de cinq minutes toutes les heures. Incitez-le aussi à faire du sport, une heure par jour, si cela lui fait plaisir : natation, running... « Il y a un lien positif entre sport et rendement intellectuel », ajoute le Dr Coste. Evidemment il doit éviter les efforts violents! Côté nutrition, veillez à ce qu'il ait une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, protéines (viande, poisson), céréales complètes... Les micronutriments qui ont une action bénéfique sur les fonctions cognitives sont les vitamines du groupe B (levure de bière, germe de blé...), la vitamine C (fruits et légumes), le magnésium (chocolat noir, banane...), l'iode et le zinc (poissons, fruits de mer) ainsi que le fer (viande rouge, œuf...). Si son alimentation est très anarchique, donnez-lui un cocktail de vitamines (**Juviname Fizz**, 5,99 € les 30 comprimés, en GMS) dès maintenant. Ou misez sur un sirop renforçant des oméga-3, qui boostent les capacités cérébrales (sirop **Alvityl Concentration**, environ 9 € les 150 ml, en pharmacies).



Initiez-le à des exercices de RESPIRATION

« La respiration aide à se relaxer, et permet aussi d'emmagasiner de l'oxygène, notre première source d'énergie, ce qui évite le coup de fatigue », explique Laurent Bertrel, coach, sophrologue et auteur de *Mettez de la légèreté dans votre vie* (Albin Michel). Montrez-lui l'exemple en pratiquant la respiration ventrale avec lui. Placez la paume de votre main gauche sur votre ventre et le dessus de votre main droite dans le bas de votre dos. Inspirez par le nez, calmement et doucement et sentez votre ventre se gonfler. Expirez par la bouche, lentement et longuement. Pendant l'expiration, videz la négativité (peur de l'échec, ras-le-bol des révisions) et pendant l'inspiration, gonflez-vous de positivité (pensez à un de vos grands succès, à une compétition gagnée...). Faites cet exercice pendant quelques minutes et ce, chaque jour. Votre ado peut y avoir recours juste avant l'examen, et même pendant si le stress monte. « Commencez par faire cet exercice assis pour éviter toute hyperventilation, ajoute Laurent Bertrel. Lorsque vous le maîtriserez mieux, vous pourrez le faire debout, et même en marchant. »



Conseillez-lui des remèdes **NATURELS**

● « Pour booster sa mémoire,

donnez-lui de l'HE d'eucalyptus radié, à raison de deux gouttes trois fois par jour pendant trois à quatre jours », conseille le Dr Philippe Goëb, spécialisé en aromathérapie.



● Pour booster sa motivation, choisissez l'HE de laurier noble, même posologie. Phytosun Arômes, 6,35 € les 5 ml, en pharmacies



● En cas de stress,

proposez-lui de l'HE de petitgrain bigaradier, même posologie. Il peut aussi en prendre une heure avant l'épreuve : déposer deux gouttes sur les poignets et les frotter l'un contre l'autre.



● En cas de fatigue, conseillez-lui une semaine sur deux une ampoule d'eau de mer chaque matin, mélangée à un demi-citron pressé et à un peu d'eau minérale. Plasma marin hypertonique Oligocéan, Super Diet, 14,52 € les 30 ampoules, en pharmacies et magasins bio



● En alternance avec la prise d'eau de mer,

donnez-lui une semaine sur deux, des plantes détox (artichaut, pissenlit...). Bio-activateur Détox, 19,90 € les 14 sticks, www.fleurancenature.fr



● Si besoin, misez sur Les fleurs de Bach, des régulateurs émotionnels. Votre enfant n'a pas confiance en lui? Choisissez l'élixir Confiance Elixirs & Co (17,50 €). Il manque de motivation? Donnez-lui l'élixir Motivation Elixirs & Co (17,50 €). Posologie : 4 gouttes quatre fois par jour, pendant trois semaines. www.lesfleursdebach.com



Chiffres

Un sondage Ifop/CGI de 2013 montre que 65 % des ados qui vont passer le bac sont stressés à l'approche de l'examen.