

Bac 2022 : quelques conseils pour s'apaiser à l'approche des épreuves

Trois expertes du sommeil et de la gestion du stress livrent leurs conseils pour aborder avec sérénité les épreuves du baccalauréat.

Par Florian Mestres

Publié le 09 juin 2022 à 05h00 - Mis à jour le 13 juin 2022 à 17h15 -  Lecture 3 min.



NICK LOWNDES/IKON IMAGES

Les examens se suivent et les maux qui les précèdent sont souvent les mêmes. Pour se prémunir contre l'anxiété, le stress ou les insomnies avant le début des épreuves de philosophie et de français les 15 et 16 juin, trois expertes donnent des pistes aux lycéens. Parmi ces conseils : dormir plus, manger mieux et continuer le sport.

Distinguer le stress stimulant du stress inhibant

Contenus sponsorisés par **Outbrain** 



PUBLICITÉ VOICI

Thierry Lhermitte : sa fille est une célèbre chanteuse



PUBLICITÉ HOSMAN

Juin 2022 : quels prix au m2 à Paris?

Posons d'abord le cadre : le stress ne constitue pas intrinsèquement un état nuisible. Sur le plan hormonal, il se caractérise par la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline, qui, comme le précise la sophrologue et journaliste santé Isabelle Frenay « permettent de se mettre en route, se donner un élan et, finalement, mobiliser toutes ses compétences ». « Là où cela devient contre-productif, c'est lorsqu'on se trouve face à un stress paralysant », ajoute celle qui est aussi l'autrice de l'ouvrage *Quand ralentir devient vital* (First, 2021). Ce stress inhibant peut être ponctuel. Il existe aussi sous forme chronique, un état où l'anxiété va conduire à un phénomène d'épuisement généralisé.

En plus de la pression créée par cette échéance spéciale, les spécialistes du sommeil notent que des mécanismes physiologiques amènent les jeunes à se coucher un peu plus tard qu'à l'accoutumée. « A cet âge, on observe un endormissement plus tardif lié au décalage du refroidissement du corps », décrit Mireille Barreau, sophrologue et autrice du livre *Destination sommeil* (Mardaga, 2021). Ajoutez à cela l'utilisation des écrans le soir, vous aurez un cocktail de facteurs nuisibles au sommeil.

Le sommeil, allié de la concentration et de la mémorisation

Pourtant, le rôle de ce dernier, en particulier en période d'examen, est primordial. Lorsque l'on dort, la partie du cerveau nommée hippocampe sélectionne les informations à retenir. « Mais si vous êtes en déficit de sommeil, votre aptitude à mémoriser en pâtira très vite », prévient Alexandra Gros, docteure en neurosciences. « Restreindre son temps de sommeil, c'est restreindre sa capacité d'apprentissage », résume Mireille Barreau. Pour limiter au mieux l'anxiété générée par les examens en tout genre, mieux vaut dormir plus et se coucher tôt.

« La première des médecines reste l'alimentation équilibrée, énonce Isabelle Frenay. Réservez donc une place de choix aux fruits, légumes, protéines animales et/ou végétales. Les sucres lents (riz, pâtes – selon leur mode de cuisson – flocons d'avoine ou quinoa) consommés tout au long de la journée permettent d'éviter les pics glycémiques et participent au bon fonctionnement de l'organisme, même la nuit. »

musique VOICI

Thierry Lhermitte : sa fille est une célèbre chanteuse

musique HOSMAN

Juin 2022 : quels prix au m² à Paris?

Les plus lus

- 1 Guerre en Ukraine, en direct : Emmanuel Macron, Olaf Scholz et Mario Draghi sont arrivés à Kiev
- 2 Déstabilisé par la guerre en Ukraine, le renseignement militaire français en quête d'un rebond

« Certaines « réparations » offertes par le sommeil nécessitent de l'énergie rendue possible par ces sucres lents », précise Mireille Barreau. Boire en quantité suffisante – entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour – n'est pas non plus superflu pour être en forme.

Lire aussi | [Quiz bac : avez-vous le niveau en philosophie ?](#)

Sport, microsiestes et exercices de respiration

Même en l'absence de carence de sommeil, mais à plus forte raison si elle existe, les microsiestes permettent d'affûter sa concentration. Pour leur durée, comptez entre quinze et vingt minutes. D'après Mireille Barreau, en plus de pallier une potentielle fatigue, celles-ci augmenteront l'efficacité pour la suite de la journée. Le moment idéal pour s'étendre momentanément sur son lit, le début d'après-midi. « Cette heure correspond à une baisse de régime pour l'organisme », explique Isabelle Frenay, avant d'ajouter : « C'est d'ailleurs pour cette raison que toutes les réunions à 14 heures sont contre-productives ! »

Course à pied, sport individuel ou collectif s'avèrent autant de bonnes pratiques pour limiter le « mauvais stress », évacuer les tensions et bien dormir. Mais s'y prendre trop tard dans la journée, après 19 heures, peut toutefois « ralentir le refroidissement du corps », explique Mireille Barreau. Le soir, évitez les écrans diffuseurs de lumière bleue, laquelle rappelle à notre organisme la lumière du jour et retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. L'Institut du sommeil et de la vigilance préconise de s'en détacher au moins une heure et demie avant de se coucher.

Les exercices de respiration sont autant de clés utiles pour l'endormissement et la baisse du niveau de stress. Pour ce dernier objectif, Mireille Barreau recommande le rythme « cinq/cinq » : inspirez sur cinq secondes et relâchez l'air pendant la même durée. Même exercice pour favoriser le sommeil avec cette fois une variante : inspirez pendant quatre secondes et expirez pendant six. Répétez ces cycles durant cinq minutes. Avec l'entraînement, le temps d'exercice pourra être réduit à deux minutes.

La vertu des « rêves perturbants »

3 Un couple crée la polémique sur les réseaux sociaux après le placement provisoire de ses enfants

Édition du jour

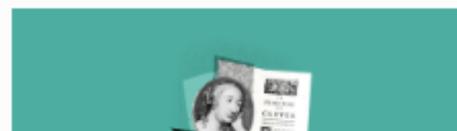
Daté du jeudi 16 juin



[Lire le journal numérique](#)

Le Monde Mémorable

Apprenez, comprenez, mémorisez



Madame de La Fayette, le masque et la plume

[Testez gratuitement →](#)

Le Monde | Ateliers

De Manet à Cézanne,

découvrez notre cours en ligne
sur **l'impressionnisme**

Découvrir →

Moins bien dormir la veille d'un enjeu important comme celui du bac n'est pas incongru, d'autant que des « rêves perturbants » entrent parfois en jeu à quelques jours d'une telle échéance. Les travaux du neuroscientifique finlandais Antti Revonsuo affirment d'ailleurs que le rêve a notamment pour vertu de nous exposer par anticipation à des événements difficiles, voire des échecs.

« Confrontés à une situation analogue dans la réalité, nous pourrions vivre le moment plus sereinement et développer une stratégie efficace », explique Mireille Barreau.

Florian Mestres

Contribuer

Partage

