

ADOS : démêner l'angoisse des examens

Brevets des collèges, baccalauréat, examens de fin d'année, la saison des examens est de retour. Et avec elle, le stress et l'angoisse. Des parents, mais aussi, et surtout, des enfants. Quelques pistes pour affronter cette période en toute sérénité.

A la fin de l'année scolaire, toute la famille vit au rythme des conseils de classe et des examens. La charge émotionnelle qui pèse sur les adolescents est très lourde, surtout si l'attente affective des parents s'ajoute à l'intransigeance du système scolaire. Lorsque cette pression devient insoutenable, le jeune peut alors rejeter ceux qui l'entourent, à commencer par lui-même. Ce rejet est à l'origine de conflits relationnels qui peuvent aller jusqu'à la fugue. C'est aussi lui qui génère toutes sortes de pathologies psychosomatiques. Voilà pourquoi il est si important de mieux comprendre ce qui se joue dans ce contexte d'examens, afin de parvenir à en faire une période constructive.

On banalise souvent l'impact de la forme déshumanisée des examens nationaux sur les jeunes. Le jour J, ils arrivent anxieux, au milieu de centaines de lycéens, découvrant un immense établissement scolaire dans lequel ils sont orientés grâce à leur « matricule » vers l'une des multiples salles numérotées. Chacun s'assoit parmi des dizaines d'anonymes, tandis que des surveillants distribuent machinalement des photocopiés. Il n'y a généralement pas de communication autre que l'expression des consignes d'horaires et de silence. Or, les adolescents sont extrêmement sensibles au respect qu'on leur accorde ou pas. Lorsque j'écoute un jeune qui a subi un échec au brevet des collèges ou au baccalauréat, je constate toujours la démesure de son désespoir face à la réalité de la situation : son avenir est « foutu », sa vie gâchée, il n'a plus de futur, alors qu'il n'a que 15 ou 18 ans et tout l'avenir devant lui ! Découragé, il tombe vite dans l'engrenage de l'autodestruction. Les garçons passent

alternativement de la violence à la dépression, tandis que les filles marquent leur désintérêt pour la vie par l'anorexie, voire des tendances suicidaires...

L'origine de leur souffrance est pourtant simple : s'ils ont l'impression de perdre la confiance et le respect des adultes, ils perdent aussi leur dignité et leur aspiration à la liberté. Ils s'emprisonnent dans l'image qu'on leur renvoie d'eux-mêmes : « un matricule ». Et vivre ainsi ne les intéresse pas !

Comment en sommes-nous arrivés à donner tant de pouvoir à cette « loi du diplôme » ?

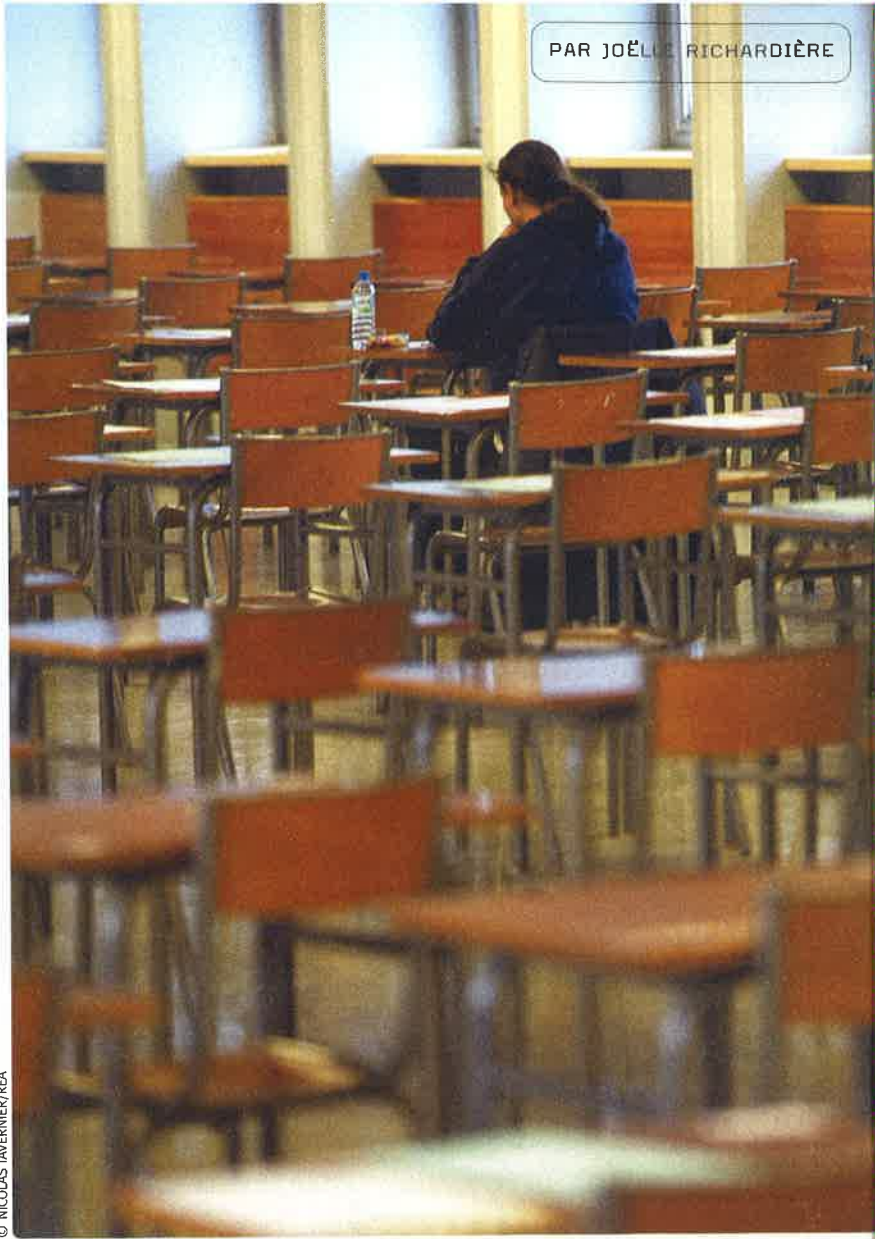
En France, tout au long du XX^e siècle, l'accès à la plupart des métiers a été progressivement soumis à l'obtention d'un examen théorique. L'exemple le plus marquant dans ce domaine est celui des professions de la fonction publique, dont l'accès se fait uniquement par concours pour des professions aussi différentes que gendarmes, professeurs des écoles ou infirmières d'état. Les lauréats sont sensés ensuite avoir une vie heureuse, grâce à une garantie d'emploi et une progression de carrière assurée à la fois par leur ancienneté... et de nouveaux concours. Ce système peut répondre aux aspirations de certains jeunes, mais il est dangereux de vouloir le généraliser.

Malheureusement, cet exemple illustre aussi le fonctionnement de notre système scolaire actuel qui, tel une industrie « normalisante », évalue les enfants dès la maternelle dans le but de les préparer au marché du travail. L'insécurité ambiante face à l'emploi, la surconsommation combinée à la peur de manquer d'argent, conditionnent les parents à tout miser sur des diplômes stéréotypés. Ils ne se rendent pas

Quelques pistes pour bachoter détendu

Avant un examen, il est important d'anticiper et de se préparer, physiquement et psychologiquement, comme pour toute forme de compétition. Quelques trucs pour l'aider à relever joyeusement ce défi plutôt que d'en faire un drame. L'apport des médecines douces qui visent à rééquilibrer l'ensemble de notre être est précieux dans ce contexte où le stress entraîne un désordre d'origine émotionnel et psychologique. Avant les examens, le jeune peut prévoir une consultation préventive avec un homéopathe, un naturopathe, un acuponcteur ou un digiponcteur. Les uns et les autres prescrivent généralement un traitement de fond facile à suivre au quotidien. Ils lui donneront aussi des indications « sur mesure », en fonction de sa nature plus ou moins impressionnable, colérique, sujette au trac ou aux trous de mémoire, pour l'aider à gérer ses émotions afin de garder l'esprit clair le jour J. La pratique, bien guidée, de la relaxation, de la sophrologie ou de la méditation peut aussi être d'un apport incomparable pour aider à replacer l'examen dans le contexte plus large de son devenir et pour envisager le futur d'une manière plus souple et constructive. Ces techniques sont destinées à apporter une autonomie au jeune, qui apprend à se relaxer ou à méditer seul ensuite chez lui, pour mieux gérer sa vie. La détente du corps aide à calmer les émotions et les jugements, à s'identifier à l'esprit en soi, ce qui permet de cultiver un regard beaucoup plus serein sur la vie et de venir à bout du stress en commençant à prendre conscience de soi. Ces pratiques apportent généralement aussi une amélioration des capacités de mémorisation. Il sera important que l'adolescent trouve son propre rythme de vie durant sa période de révision intensive et que ses parents apprennent à respecter ses besoins, souvent très différents des leurs au même âge ! Certains ont besoin de travailler par tranche d'une heure et demie, puis d'aller marcher dans la nature ou d'appeler un copain au téléphone. D'autres ont besoin de temps pour entrer dans un sujet et travailleront par périodes de trois ou quatre heures de suite. Certains mémoriseront mieux le soir, d'autres le matin... Là encore il est important de respecter la diversité de chaque individualité face à cette situation d'examen. Cela permettra aussi à l'adolescent d'apprendre à mieux se connaître.

© NICOLAS TAVERNIER/REA



compte que, sous prétexte de lui garantir une place dans notre société, ils poussent leur adolescent à n'être qu'un « matricule », et qu'insidieusement ils deviennent insensibles à ses véritables richesses et à son idéal de vie. Ce qui est totalement désespérant à cet âge !

Préserver l'idéal qui éclaire leur quotidien

Dés les années 30, l'écrivain Aldous Huxley décrivait dans son roman *Le Meilleur des mondes*, une vie où tout était anticipé grâce à une évaluation scientifique des enfants, scrupuleusement conditionnés à une tâche prédéterminée pour toute leur vie. Évidemment tout était « parfait », mais irrémédiablement stérile et inhumain !

C'est souvent suite à une épreuve ou un échec que les parents sont amenés à reconsidérer leurs valeurs et qu'ils parviennent à entendre les aspirations, parfois déconcertantes, de leur enfant. Il est vrai qu'aller dans le sens de sa vocation nécessitera souvent une formation ou des diplômes différents de ceux que ses parents avaient espérés, parfois plus ordinaires et manuels, d'autres fois plus complexes. Mais à ce carrefour de la vie, le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? Il s'agit, pour les parents ou les pédagogues, d'arriver à guider les adolescents dans le labyrinthe des formations scolaires et professionnelles sans qu'ils y perdent leur originalité, ni la flamme de l'idéal encore fragile qui seule peut éclairer leur quotidien, pour avancer vers la vie à laquelle ils aspirent. Aujourd'hui encore, la plupart des employeurs demandent

Anonymat, angoisse de la page blanche, autant de paramètres qui pèsent sur l'adolescent au moment des examens.

Notre système scolaire, tel une industrie « normalisante », évalue les enfants dès la maternelle dans le but de les préparer au marché du travail.



« Le bonheur d'apprendre et comment on l'assassine »

(extraits).

Comment peut-on encore imaginer qu'un individu se réduise à une feuille d'examen, que des aptitudes professionnelles peuvent s'emprisonner dans les notes d'un concours anonyme et déshumanisé ? Apprendre, c'est un enrichissement, non pas de l'avoir mais de l'être... Apprendre, c'est une aventure. Certainement pas un voyage organisé dont les étapes et le point d'arrivée sont annoncés sur le programme des agences. Pas l'une de ces routes connues et banalisées, mais un chemin bien à soi, que l'on trace pas à pas, une étoile en tête pour unique boussole : l'itinéraire d'une vie construite jour après jour...

François de Closets, Éditions du Seuil.

© NICOLAS TAVERNIER/REA

A lire

La destruction de l'enseignement élémentaire et ses penseurs,
Liliane Lurçat, Éditions François-Xavier de Guibert.

Pourquoi vos enfants s'ennulent en classe,
Marie-Danielle Pierrelée et Agnès Baumier, Éditions Presse Pocket.

Rythmes et Destinées, comprendre sa destinée par les cycles de sept ans,
de Pierre Lassalle et Brigitte Maffray, Éditions de Mortagne.

Le drame de l'enfant doué,
d'Alice Miller, Éditions Puf.

L'enseignement de l'ignorance,
de Jean Claude Michéa, Éditions Micro-climats.

Le meilleur des mondes,
d'Aldous Huxley.

en premier lieu des diplômés. Mais ils sont fatigués des sur-diplômés, incompetents sur le terrain et trop orgueilleux pour s'intégrer dans une équipe de travail déjà existante. Désormais, ils privilégient de plus en plus les jeunes moins diplômés mais capables d'initiatives, d'engagement et de créativité. Ceux qui aiment vraiment leur travail et cherchent à s'y épanouir.

Répondre à la question fondamentale « Qui suis-je ? »

L'expérience montre, heureusement, que la réussite ou l'échec à un examen ne détermine en rien la réussite ou l'échec d'une vie. En revanche, il est important de se souvenir que la motivation, consciente ou inconsciente, qui donne tout son sens à la vie de l'adolescent est de parvenir à répondre à la question fondamentale : « Qui suis-je ? »

Certaines pédagogies proposent des réponses très en rythme avec la réalité de cette question existentielle. C'est le cas de la pédagogie Steiner qui propose aux jeunes, en parallèle avec la préparation du brevet des collèges comme avec celle du baccalauréat de français, la réalisation d'un projet personnel ou d'un « chef-d'œuvre ». Ce choix demande des efforts supplémentaires, aux jeunes comme aux professeurs, mais il permet de vivre dans le cadre scolaire une expérience qui répond véritablement aux besoins de liberté de l'adolescent, tout en étant accompagné par des adultes.

Chaque « chef-d'œuvre » est unique, puisqu'il est le fruit de l'initiative et de la créativité individuelle de l'élève. Il l'aide ainsi à prendre conscience de lui et à répondre d'une manière ou d'une autre à cette fameuse question cruciale.

Qu'il choisisse de réaliser une sculpture sur pierre, une enquête sur les papillons, une planche à voile ou un site Internet sur l'histoire du cinéma « Spécial Jeunes », dans la mesure où il s'investit vraiment dans sa réalisation, son « chef d'œuvre » sera comme l'empreinte de sa propre individualité dans le monde social. La plupart du temps, cette expérience l'aide à saisir son idéal et à éveiller en lui le feu d'une vocation naissance.

L'expression d'une créativité originale et structurée lui donnera une profonde confiance en lui, puisqu'il sera parvenu à la réaliser, certes, sans diplôme encore, mais grâce à ses qualités humaines et à sa collaboration avec des adultes compétents. Ce « chef-d'œuvre » devient alors une sorte de rite d'initiation qui l'aide à entrer dans sa vie de jeune adulte, en découvrant par lui-même le chemin de sa destinée. Dans ce contexte, il est intéressant d'envisager les examens comme des épreuves sur le parcours de la vie sociale. Épreuves qui permettent au jeune de mesurer ses forces, d'apprécier ses capacités, mais qui ne prennent pas le pouvoir sur son futur. Et laissent place à la seule priorité qui donne un sens à la vie de l'adolescent : parvenir à « accoucher de lui-même » ■