

Par Stéphanie Delacroix

Passer ton bac d'abord

Les années où vous redoutiez les mois de juin sont probablement loin, mais si vous avez des enfants, cette sourde et lancinante angoisse qui enflé et vous taraude à peine les chocolats de Pâques digérés ne devrait pas tarder à revenir...et ce que vous soyez à Paris, Londres, Tokyo, HK, Bali ou ailleurs !

En assumant que vous ayez à peu près mon âge, vous allez remarquer que BEPC s'est transformé en DNB (diplôme national du brevet), et le baccalauréat se passe désormais en 2 ans ce qui donne deux fois plus d'occasions de gérer tensions, pressions et stress, youpi!



On évite aussi de lui transférer notre propre stress :

« De quoi on va avoir l'air nous cet été si t'as pas de mention? Tu vas leur briser le cœur à tes grands-parents... »

Il va falloir être prêts à aider votre poussin à maintenir une bonne hygiène de vie, des repas équilibrés, des heures de sommeil régulières (tout le monde s'accorde sur un minimum de 8 heures) et des moments de détente et d'activité physique. Mais bon pas la peine non plus de faire prendre 8 kilos à toute la famille en ne



préparant plus que des repas à base de sucres lents, ni de déguster toute le monde du poisson pour toujours et à jamais parce que le phosphore c'est bon pour la mémoire.



Dès décembre et crescendo jusqu'à fin juin, Il va falloir déployer des trésors de diplomatie, de discipline positive ou autre, de psychologie, de patience.

Contrôler tout en faisant confiance, encourager sans Il va falloir s'inquiéter...

Un peu :

« Alors mon lapin, comment ça va les révisions ? Tu es prêt, enfin non forcément pas encore, mais tu seras prêt hein ? », Mais pas trop : « Comment ça t'es à la bourre ? Mais pourquoi t'es à la bourre ? Tu vas pas l'avoir !??? C'est ça que t'essayes de me dire, tu vas pas l'avoir ! Mais vas-y dis le !! Paul!!! y'a le petit qui va pas avoir son bac!!! Il vient de me le dire !! Allez privé de sortie - privé d'internet. Comment ça t'es inscrit sur revisionsbac.com avec un tuteur d'HEC et si je te coupe internet ça va pas être simple de faire tes exos de maths?!!!! »

Il va falloir éviter de lui rabâcher que le bac c'est important, qu'il lui faut absolument une mention, qu'on l'aimera quand même s'il rate, regardons les choses en face, on est en juin s'il/elle ne sait déjà pas tout ça maintenant c'est TROP TARD, et s'il/elle le sait, bah ça sert à rien de le redire.

Vous pouvez ruser un peu et lui préparer un petit plateau pour le goûter : des crêpes, son gâteau préféré, ou une salade fruits avec des carrés de chocolats; Ce qui lui apportera probablement un peu de réconfort et certainement des glucides tout en vous donnant une occasion légitime de jeter un œil dans sa chambre...voir de rentrer sans frapper parce que vous portez le plateau ! Oui je sais c'est moche mais c'est pour la bonne cause non ? Et c'est parfaitement justifié parce qu'en période d'exams les nutritionnistes préconisent quatre repas par jour pour éviter la somnolence, « je l'ai lu dans le journal ».

Pour finir si votre grand bébé se sent fatigué proposez-lui un petit boost de vitamines, de ginseng, ou ginkgo biloba au petit déjeuner.

Vous pouvez aussi lui montrer quelques poses de Yoga qui réveillent et rafraichissent, ustrasana, setu badha, viparita karani, savasana, vous trouverez photos et instructions sur internet...enfin, si vous n'avez pas coupé internet pour combattre les jeux en ligne, Skype, Facebook etc...