

«J'insiste sur la préparation à l'examen par des exercices de simulation»

Par Nouredine Guergour

Farida Hannabi est psychologue. Elle exerce dans une Unité de dépistage et de suivi (UDS) de santé scolaire dans la ville de Guelma, coordonne en parallèle avec tous les confrères de la wilaya pour venir en aide aux élèves en difficulté. Elle forme avec eux une équipe qui intervient même au niveau des centres d'examen. Elle décrit dans cet entretien accordé au Soir d'Algérie les principes d'une thérapie comportementale qu'elle propose aux candidats aux différents examens de fin de cycle, victimes de crises de panique et d'angoisse en période de révision et explique pourquoi elle est convaincue de leur efficacité.

Le Soir d'Algérie : En tant que psychologue clinicienne exerçant en milieu scolaire, vous avez été sollicitée par des élèves victimes de crises aiguës d'angoisse et de stress en période d'examens de fin de cycle. Pouvez-vous nous expliquer comment vous traitez ces cas ?

Farida Hannabi : Il convient d'abord de réaliser avec le patient, au cours du premier entretien, une évaluation du motif de consultation ; cela nous permet de poser un diagnostic précis. L'élève se plaint de difficultés de concentration et d'attention, avec trous de mémoire et parfois même



Photo : DR

une irritabilité. Il décrit aussi une réaction musculaire intense qui touche la nuque, les épaules, la face (il serre la mâchoire et plisse le front), c'est une réaction tout à fait normale de l'organisme qui s'adapte mal aux changements du train de vie et aux multiples agressions psycho-émotionnelles au cours de cette période. Ensuite, le thérapeute doit rassurer le candidat et l'aider à mieux comprendre sa situation, en lui communiquant des informations qui peuvent lui être utiles, notamment sur l'évolution favorable de la crise d'angoisse diagnostiquée et prise en charge convenablement. Après cela, vient l'étape du choix de la conduite à tenir la plus

dernier est tenu de respecter les exigences de son consultant en matière de choix thérapeutique. Il faut toujours aider le patient à opter pour la meilleure conduite à tenir, mais ne jamais prendre de décisions à sa place. C'est la raison pour laquelle, la psychothérapie doit être conçue comme une alliance. Cette démarche est malheureusement loin d'être toujours respectée.

Une fois le contrat thérapeutique passé avec votre patient, comment procédez-vous ?

C'est au cas par cas. Si le patient se plaint d'un stress physique intense, on préconise les diverses techniques de relaxation et de contrôle mental qui agissent sur l'anxiété, en réduisant les tensions musculaires liées au stress et qui sont donc le meilleur moyen d'affronter continuellement ces troubles. Mais il y a aussi la diète alimentaire, repas réguliers et composés essentiellement d'aliments naturels et frais, renforcés si nécessaires de vitamines et de minéraux. Cela permet de lutter contre l'effet négatif du stress sur l'organisme. Il ne faut pas oublier les états d'angoisse qui sont causés par la peur de ne pas réussir par manque de confiance en soi. Le problème se complique néanmoins lorsque cette crainte d'insuccès influence la concentration et donc le rendement de l'élève. Le pronostic est mauvais

pour les patients ayant un niveau scolaire limité, mais pour le reste, l'entretien thérapeutique peut parfois donner des résultats spectaculaires.

Généralement, il suffit de redonner au patient la confiance en soi ; l'influence de l'entourage et les antécédents familiaux sont le plus fréquemment décrits lors de l'anamnèse (interrogatoire du patient et ses parents). Il est important de manifester de la compréhension pour les patients présentant ce type de problème et leur expliquer qu'ils peuvent les surmonter. Ensuite, il y a des techniques émotionnelles qui consistent à confronter en imagination ces personnes à l'échec et leur apprendre que ces situations qui sont, certes, extrêmement désagréables, ne doivent en aucun cas provoquer l'effondrement. Cette thérapie a fait ses preuves du fait qu'elle a modifié beaucoup les comportements de ces adolescents.

Au-delà du stress en période de préparation d'examens, travaillez-vous sur les sentiments de honte que peuvent ressentir les candidats en cas d'échec ?

Tout à fait, c'est un tableau qui devient de plus en plus fréquent, notamment chez les patients ayant effectué un cycle scolaire sous pression parentale ou professorale, ou bien, chez les élèves mal-traités dans leur enfance. Ces sentiments de culpabilité et de honte

provoquent chez eux des humeurs dépressives. Dans ces cas-là, des techniques adéquates s'imposent pour remédier à certaines situations qui se traduisent par une série de pensées culpabilisantes. «Je suis nul», «finalement, je suis un raté, un bon à rien», «cela va sûrement se reproduire», «mes parents sont des agresseurs potentiels»... Donc, on doit également travailler sur la réaction du patient, car ces états de pression peuvent entretenir chez lui un sentiment de culpabilité, qui risque fort de le monter contre lui ou contre les autres. On craint l'agressivité, la consommation d'alcool et de stupéfiants et parfois même les tentatives de suicide.

Après la maîtrise du stress, quelle est, d'après vous, la meilleure façon de préparer un examen de fin de cycle ?

Il y a d'abord l'organisation, qui est un moyen précieux qui permet aux candidats de réviser de façon rationnelle et efficace, en gagnant du temps et en économisant beaucoup d'énergie.

Il y a aussi l'alimentation riche et régulière qui vise à améliorer la mémoire ; en plus des deux repas, le goûter et le petit-déjeuner ne doivent pas être négligés, cela permet au candidat de rester en bonne forme durant toute la journée. L'alimentation peut même être renforcée par la prescription de vitamines par le médecin traitant.

Il y a aussi les exercices de relaxation qui permettent au candidat de faire le plein d'énergie et de prévenir le trac et la tension nerveuse le jour de l'examen. Cette technique simple permet également à l'élève de mémoriser facilement et pour longtemps, notamment les dates et les chiffres à retenir.

Un dernier conseil pour les candidats au bac et au BEM ?

La préparation d'un important examen (bac ou BEM) doit être planifiée. Il faut d'abord établir un état des lieux, évaluer les moyens, repérer les lacunes, pour pouvoir déterminer les priorités. A ce moment-là, le candidat peut construire un emploi du temps en fonction des objectifs. Je voudrais aussi insister sur la préparation à l'examen par des exercices de simulation, c'est une technique qui permet aux candidats d'acquérir une grande sérénité et une confiance et une maîtrise de soi.

Il faut faire le maximum d'exercices, sans tricher pour apprendre à compter sur soi-même.

Il s'agit de reprendre les devoirs et les anciens sujets d'examen, donc il faut faire et refaire des exercices d'application ; mais attention, il ne faut jamais apprendre bêtement un corrigé. ■

10 conseils pratiques pour un examen sans stress

- Lire et relire régulièrement les cours appris durant l'année scolaire pour mieux imprégner la mémoire ;
- refaire les mêmes sujets pour mieux comprendre et mémoriser les démarches de résolution d'exercices ;
- tester ses capacités de mémorisation, visuelle et auditive, notamment kinesthésique, une technique qui permet au candidat d'avoir une perception consciente de sa position et des mouvements des différentes

- parties de son corps, ex : marcher en récitant ;
- respecter l'emploi du temps des révisions dressé auparavant en fonction des objectifs tracés ;
- tenter à quelques jours du jour J d'augmenter progressivement le temps quotidien de concentration, sans pour autant dépasser la durée prévue le jour d'examen ;
- alterner les séances de révisions et moments de

- recupération et de loisirs ;
- alimentation régulière ;
- pratiquer deux fois par semaine un sport non violent (footing ou marche à pieds, vélo...) ;
- réguler le sommeil : de préférence partager les heures de coucher et de lever ;
- éviter le recours compulsif à des produits excitants (cigarettes, café et certains médicaments).