

Revisions du Bac : petits conseils pour optimiser les dernières heures de travail avant les épreuves



Le début du baccalauréat, c'est jeudi ! Voici les meilleurs réflexes à adopter pour bien finaliser sa préparation avant de passer la première épreuve. Au programme : restreindre son activité sur Internet et privilégier un sommeil réparateur. Faire du sport peut également aider à se vider l'esprit.

Avec Pierre Duriot

Atlantico : Les premières épreuves du baccalauréat débutent ce jeudi en France. Quels sont les derniers conseils que l'on peut donner aux élèves pour être efficaces dans ces dernières heures ? Faut-il accentuer les révisions sur une matière ou se reposer ?

Pierre Duriot : En effet, la question mérite d'être posée. Si on part de loin, sans avoir trop suivi les cours, on ne réussit pas son bac avec une surdose de révisions quelques jours avant l'échéance. Le travail régulier paye et quand on parle de travail, on parle aussi d'attitude scolaire, d'écoute, d'attention, d'échange et ce, durant l'ensemble de la scolarité, puisque les fondamentaux qui rendent possible une arrivée sereine au bac se construisent dès les écoles maternelle et élémentaire. On peut penser à la lecture et l'écriture, au sens des mathématiques, qui sont des qualités à développer très tôt et sur lesquelles l'ensemble de l'édifice scolaire va s'empiler harmonieusement si ces « fondations » sont solides. Non seulement les savoirs et savoir-faire n'en sont que plus faciles à acquérir, mais l'élève va solidifier une forme de confiance en lui par rapport aux échéances régulières d'évaluation.

Dans les dernières heures, il faut soigner le corps et l'esprit, même si là aussi, on ne saurait trop conseiller aux jeunes gens d'adopter, période de bac ou pas, un minimum d'hygiène de vie. En premier lieu, le sommeil, avec la nécessité d'une quantité et d'une qualité adaptées, mais aussi une certaine régularité. Cela permet plus d'acuité intellectuelle, plus de concentration et de détente face à la difficulté. La pratique sportive régulière et non-intensive peut également aider à la détente générale et contribuer à l'équilibre global du tandem corps-esprit. Enfin, signe des temps, les addictions en tous genres sont devenues un terrain difficile quand on évoque les 17-25 ans. Les contrôles au cannabis à l'embauche, les visites médicales comme celles qui sont nécessaires dans certains métiers, comme conducteur de train, de camion ou pilote d'avion, ont fait apparaître les addictions diverses comme une donnée prépondérante chez les jeunes postulants. En pratique, un petit joint ou un verre d'alcool, pour se détendre, n'apparaît pas comme une bonne solution et c'en est même une très mauvaise.

Quelles sont les meilleures astuces pour se détendre et être dans le meilleur état de forme psychologiquement ?

Les astuces évoquées à la première question prennent en pratique une autre tournure, avec des inégalités de traitement en fonction de la condition sociale de l'élève et de son environnement matériel. Il est évident qu'un lycéen disposant de sa chambre, d'un bureau, de ressources pédagogiques, d'un environnement détendu et silencieux, sera mieux à même de s'appliquer un sommeil régulier, une pratique sportive bénéfique, tout en trouvant des interlocuteurs attentifs à ses demandes. A l'autre extrémité, mal-logement, promiscuité, bruit et ambiances familiales tendues, seront des facteurs plus difficiles à gérer par le jeune. Avec, entre les deux, tout un éventail de conditions intermédiaires. Cela se ressent sur l'obtention de l'examen avec une probabilité plus importante de succès en fonction de l'origine sociale, ce n'est un secret pour personne.

Les épreuves du bac durant plusieurs jours, la fatigue pouvant se manifester, quels sont les meilleurs conseils pour rester en forme et concentré sur la durée de l'épreuve ?

Il faut garder la tête froide et ne pas dramatiser. L'ensemble du système scolaire pré-bac est adapté à un élève moyen et donc l'obtention du bac ne relève pas d'un travail acharné sur l'ensemble de la scolarité, mais d'un travail régulier parfaitement à la portée de tous les élèves qui arrivent à l'échéance du bac. Rappelons que cet examen concerne entre 55 et 65 % d'une classe d'âge, suivant que vous êtes un garçon ou une fille, à l'intérieur de laquelle le taux de réussite se situe entre 80 et 88 %. A ne pas confondre avec 80 % d'une classe d'âge au bac. Il en va de même pour les épreuves, parfaitement adaptées à la force de travail intellectuelle d'un jeune de 18 ans, pour peu qu'il adopte un rythme de vie ordinaire, en terme de temps de sommeil et de nourriture. On a beaucoup exagéré, c'est même un mythe, la fatigue générée par l'école de la primaire au bac. Les élèves ne sont pas fatigués par l'école et le travail qu'ils y fournissent mais par des heures de coucher trop tardives, dès les petites classes, et par des éléments extérieurs, sur-sollicitations par les écrans, jusqu'à six dans la vie d'un enfant, les activités multiples, sports, loisirs, la précarité sociale ou financière des familles, les heures de garderie ou de transport sans fin. Certains enfants, passent, dès la maternelle, autour d'une dizaine d'heures dans des locaux scolaires ou municipaux. La fatigue due à l'école elle-même ne relève pas de l'insurmontable, à tous les âges de la scolarité.

Enfin, se souvenir que le bac n'est pas un concours, mais un examen noté avec une extrême bienveillance. Il sanctionne certes une production scolaire à un instant T fatidique, mais qui est largement corrélée à une régularité dans le travail. Après, il y a dans les rangs quelques bêtes de concours, de ces élèves qui ne visent que la mention très bien et les aspirations qui vont avec, mais ceux là connaissent parfaitement les bonnes recettes et savent se donner les moyens de leurs ambitions.