



428 hameau de la Goyenche
89510 THURINS
Tél : 04 37 90 20 60
06 72 76 49 45
eveil.a.la.vie@wanadoo.fr

PREPARATION AUX EXAMENS

« Détente & Réussite »

PRÉPARATION AUX EXAMENS

« détente & réussite »

CONSTAT DES DIFFICULTÉS

Dès l'adolescence, l'étudiant quitte un univers protégé, souvent fusionnel, pour construire son individualité et son autonomie.

Il découvre l'extérieur constitué par les institutions, le monde du travail, les autres et se confronte à de nouvelles épreuves :

Le travail intellectuel renforcé.

La compétition des notes, l'attente des enseignants et des parents.

La préparation des examens et concours.

Les perspectives professionnelles nouvelles.

Cette période est souvent vécue difficilement : l'élève se replie sur lui, s'isole, étouffe intérieurement où se laisse envahir par son environnement, perd son espace, se dilue et se disperse.

Les perturbations les plus fréquentes sont les suivantes :

Physiquement :

Le corps exprime les tensions : baisse de la résistance, fatigue, inhibition du système immunitaire, modifications hormonales, perturbations du sommeil, de l'appétit...

Affectivement :

L'étudiant se protège de l'extérieur, se sent abandonné et impuissant, perd confiance, se dévalorise, doute de ses sentiments, se désintéresse de tout où devient perméable à l'extérieur, entre dans la confusion, ne connaît pas ses limites, se laisse envahir par l'angoisse et devient agressif ou violent.

Intellectuellement :

Les pensées sont confuses, désorganisées ou obsessionnelles ; l'étudiant manque de concentration, a des troubles de mémoire. Il ne croit plus à la réussite et se met en situation d'échec.

PRÉPARATION AUX EXAMENS

« détente & réussite »

DÉFINITION DES OBJECTIFS

La relaxation agit de manière positive sur le psychisme, favorisant l'autonomie, la confiance et l'affirmation ; elle a aussi des effets physiologiques bénéfiques, augmentant la vitalité et protégeant l'immunité et la santé.

Voici, de façon schématique et non exhaustive quelques objectifs envisagés.

Au niveau physique

Etre bien dans son corps, ses attitudes, ses mouvements.

Rééquilibrer la santé.

Retrouver le sommeil, l'appétit, la vitalité.

Gérer apathie, agitation, excitation, confusion.

Au niveau affectif

Renforcer la confiance, l'estime de soi, le sentiment de sécurité.

Etre à l'aise face aux autres, à l'adulte, à l'autorité.

Avoir des relations libres et harmonieuses basées sur la confiance.

Renforcer son autonomie.

Au niveau intellectuel

Affirmer le désir de réussir.

Développer les capacités de concentration, de mémorisation, de réflexion.

Connaître le plaisir d'apprendre, de découvrir.

Discerner ses potentialités latentes.

Dynamiser l'élan vital, le désir, le plaisir.

Conscientiser et affirmer ses valeurs.

Nommer les questionnements essentiels.

PRÉPARATION AUX EXAMENS

« détente & réussite »

CONTENU DES SÉANCES

La relaxation corporelle.

Le corps imprime les difficultés vécues et les exprime par des tensions ou des maladies : comme le disent les expressions populaires, « il courbe l'échine », « porte à bout de bras » ou « se fait du mauvais sang »

Grâce à une pratique respiratoire, des mouvements simples, des étirements, chacun se détend, se repose, se soigne.

« Il fait peau neuve », se retrouve « la tête sur les épaules » et « les pieds sur terre »

L'importance du présent.

Très souvent l'étudiant en difficultés cherche à fuir la réalité en s'inventant un monde imaginaire plaisant. La relaxation évite cet écueil en accordant une très grande importance au présent et au concret. Les exercices proposés sont toujours ancrés dans le réel et pour cela pratiqués en position assis ou debout.

L'état de détente profond.

Dans un climat de calme, de confiance et d'harmonie trouvé en relaxation, les tensions, les préoccupations sont mises entre parenthèses, les pensées sont au repos et chacun peut alors exprimer son individualité et son humanité.

La neutralité.

Aucun à-priori dans la relaxation. Il n'y a ni échec ni réussite, donc ni jugement, ni comparaison. Les situations sont ramenées à l'objectivité la plus neutre permettant l'accueil de tous les vécus.

L'orientation vers la réussite.

Fréquemment l'élève traverse des moments de doutes. Les séances vont lui permettre de renforcer ses structures positives et de passer de la dévalorisation à la reconnaissance de ses valeurs. L'accent est mis sur les qualités, les particularités, les atouts de chacun.

Les visualisations.

Elles permettent de fixer l'attention du mental sur des images bénéfiques, venant toutes d'éléments de la nature, neutres et reposants, sans charge émotionnelle.

Les visualisations sont choisies librement offrant à l'élève la possibilité de les transformer en symboles de détente.

L'entretien verbal.

Chaque séance est encadrée par un temps de parole, d'échange, de dialogue où chacun peut nommer les difficultés rencontrées, dire les attentes espérées, retrouver relativité et humour.