

CHENNEVIÈRES

Coaching et relaxation pour les futurs bacheliers de Champlain

« **J**e suis remotivé à bloc, le bac il va passer bien. » Romain redouble sa terminale ES. L'année dernière, il a raté son bac à cause de « problèmes de concentration ». « J'avais envie de laisser tomber le lycée », témoigne-t-il, keffieh autour du cou. Conseillé par des professeurs, il décide de se tourner vers Corinne Maarek, la coach du lycée Champlain. Depuis cinq ans, ce lycée en zone urbaine sensible a investi dans des techniques peu communes pour doper la réussite au bac de ses élèves. Les mercredis après-midi, samedis et pendant les vacances, en plus des classiques cours de soutien scolaire, place au coaching et à la sophrologie.

J'ai l'impression de jouer ma vie à chaque examen
JESSICA, LYCÉENNE

« Même si je viens d'un lycée pas terrible, je me dis maintenant que je peux me mesurer à des gens d'Henri-IV », assène Garance. Chemise à carreaux et coupe courte, la jeune fille a de l'ambition. A 16 ans, elle est déjà en terminale ES. Le bac, elle le « sent très bien ». Garance a commencé le coaching dès le mois d'août, et au fil des séances, elle a pris confiance en elle. Une évolution fruit d'une série d'entretiens et d'exercices plutôt étranges aux yeux d'un non-initié. Par exemple, le « cercle d'excel-



CHENNEVIÈRES, HIER. Maëva et Jessica, élèves de première et terminale, bénéficient de séances de sophrologie avant les épreuves du bac.

(LP/P.R.)

lence » : l'élève imagine un cercle, le décrit, puis se lève et « entre dedans avec sa ressource principale, comme le charisme ». Tout ce rituel n'a qu'un seul but, que le lycéen prenne conscience de ses points forts. Autre méthode, la sophrologie. Des exercices de respiration et de relaxation pour gérer son stress. Les yeux fermés, assises dans une salle de classe, Maëva et Jessica se laissent bercer par la douce voix de Catherine

Aliotta, la sophrologue. « Laissez venir à vous une image... Le premier matin des épreuves du bac... Vous faites votre petit rituel, et vous vous sentez bien ». En terminale S, Jessica avoue être « de nature inquiète ». « J'ai l'impression de jouer ma vie à chaque examen », souffle la gracile jeune fille. Avant l'épreuve de philo jeudi prochain, elle sait déjà ce qu'elle va faire : respirer. Inspirer en trois temps, expirer en six

José Rémy, proviseur de ce lycée « ambition réussite », vante le succès des nouvelles méthodes : « 27 conseils de discipline seulement cette année, contre 90 il y a huit ans. » Mais les résultats du bac n'ont que faiblement augmenté, la moyenne d'obtention du sésame reste de 3 élèves sur 4. La coach le concède : « Pour préparer le bac, il n'y a pas de recette miracle. »

PLANA RADENOVIC