



# Comment bien gérer le dernier week-end avant le bac?

15/06/2018 à 06h25

Alors que l'épreuve de philosophie attend les lycéens lundi matin, bien gérer le dernier week-end avant le bac 2018 ne s'improvise pas.

Ils sont 753.148, et se posent sans doute tous à peu près les mêmes questions. Faut-il réviser jusqu'au bout? Comment bien gérer son stress? Faut-il s'éloigner de ses fiches de révision? Combien d'heures faut-il dormir? Est-ce que ça passe si on sort? C'est l'heure du dernier week-end [avant le bac](#) pour les lycéens, qui s'attaqueront dès lundi matin à l'épreuve de philosophie. Un week-end d'attente et d'angoisse qu'il convient de bien gérer pour ne pas débouler en salle d'examen avec la sensation d'avoir perdu tous ses moyens.

En l'espèce il n'y a qu'une seule certitude absolue: "On ne peut pas [sauver son bac](#) sur deux jours si on a rien fait de l'année. Cela revient à faire du saut à l'élastique sans harnais", assure la psychopédagogue [Brigitte Prot](#). Cette illusion de pouvoir rattraper les programmes d'une année scolaire sur deux jours, Bertrand Galliot, prof de maths en lycée et directeur pédagogique du site [Les Bons Profs](#), n'y croit pas beaucoup non plus.

"Si c'est la dernière cartouche, ça vaut toujours mieux que rien, d'autant qu'on a la chance d'avoir une bonne mémoire immédiate. Mais ces élèves-là vont travailler ce qu'ils vont pouvoir, et ils vont arriver fatigués à l'examen. Par rapport à ceux qui auront travaillé, il y a quand même une justice".

## "La pire ennemie le dernier week-end, c'est la solitude"

Pour ceux qui ont lancé leurs révisions il y a plusieurs semaines déjà, pas question pourtant de lâcher complètement leurs fiches. "Ces derniers jours sont fondamentaux pour tout remettre en place, revoir les notions, revoir les méthodes. Si on n'est pas trop satisfait de son travail régulier sur l'année, il faut utiliser vendredi et samedi pour travailler tout le temps. On peut laisser le dimanche pour infuser. Le dernier jour, rien ne peut plus véritablement se mettre en place", explique Josette Ripoll, prof de Français qui s'occupe de [Week-end Bac](#), qui propose des sessions de révisions aux futurs bacheliers. Et pas la peine de jouer la carte de l'isolement: "Moins ils sont seuls mieux ça ira pour eux. La pire ennemie le dernier week-end, c'est la solitude", assure Brigitte Prot. D'autant que réviser en groupe peut être extrêmement efficace promet Bertrand Galliot, à une réserve près: "Si ça rigole, si ça glousse, on arrête tout de suite".

A ce stade, si le plus dur et le plus gros du travail a de toute façon déjà été fait, "il faut continuer à travailler", prévient Bertrand Galliot. Selon lui, "avoir l'illusion de s'arrêter pendant 48h, c'est quasiment impossible. Et en fait pour un raison simple: les élèves sont [tellement anxieux](#) que mécaniquement ils vont travailler un peu. L'idée c'est de baisser la dose de travail. Normalement, la semaine avant, ils sont entre 4h et 8h par jour. Là il faut viser entre 2h et 3h. Mais c'est plus pour se rassurer". "Au-delà ça devient prise de tête et ça peut générer de l'insécurité", ajoute Brigitte Prot.



## "La boule au ventre il faut vivre avec"

Et cette insécurité est bien l'ennemie du futur bachelier. Qui n'a jamais paniqué la veille des épreuves en ayant l'impression d'avoir tout oublié? "Cela ne peut être qu'une impression, surtout à leur âge. Quand on a beaucoup emmagasiné d'informations en peu de temps, il y a un temps de digestion. Et c'est pendant ce temps de digestion qu'ils peuvent avoir l'impression d'avoir tout oublié. Mais la mémoire structure, engrange, pour qu'au moment où ils seront sollicités, ils redonnent ces infos", assure Brigitte Prot.

"Il faut l'accepter ce stress, assure de son côté Bertrand Galliot. D'abord il n'est pas forcément mauvais: un petit stress, ça stimule. Il est légitime de leur dire qu'ils vont avoir un peu peur. Mais qu'ils peuvent utiliser cette peur au lieu de vouloir absolument la combattre. La boule au ventre il faut vivre avec".

Plus facile à dire qu'à faire, surtout si l'environnement familial passe son week-end à vous rabâcher les oreilles avec le bac qui approche. "Le message à faire passer aux parents, c'est que s'ils parlent du bac à leur enfant le dernier week-end, ils le gênent, prévient Brigitte Prot. Si le lycéen a envie d'en parler, et bien il en parlera de lui-même". "On ne peut passer ses journées sur Youtube et reprocher à ses parents d'être inquiets, reprend Bertrand Galliot. Mais il y a des moments dans la vie où on peut mettre la pression à ses gamins. Et d'autres où il ne faut surtout pas. Culpabiliser un gamin parce qu'il n'a pas révisé, 48h avant le bac, c'est lui mettre la tête sous l'eau".

## "Si la détente c'est 8h devant un écran, ça ne s'appelle pas de la détente"

Evidemment, vous avez aussi le droit de lever le nez de vos fiches et d'aller prendre l'air. C'est même recommandé. "On peut s'aménager une ou deux demi-journée, pour vraiment faire autre chose: un ciné, une piscine... Mais il faut quand même continuer à rester dans le rythme", confirme Bertrand Galliot. Inutile de travailler toute la nuit non plus, et encore moins d'avoir recours à des excitants: "c'est dramatique le nombre d'élèves qui prennent des compléments alimentaires, des trucs stimulants, des boissons énergisantes. On en voit pendant le bac qui ont des sueurs, qui ne se sentent pas bien".

Pour Brigitte Prot, "il faut un bon équilibre entre des temps de détente et des temps sportifs si possible, qui permettent de libérer un peu de dopamine. Attention, si la détente c'est 8h devant un écran, ça ne s'appelle pas de la détente".

Reste une tentation à laquelle il sera difficile de résister pour les candidats fans de foot: doit-on faire l'impasse sur la Coupe du monde? Rien que samedi et dimanche, il y a en effet 10 matchs au programme. Et autant de temps en moins pour finaliser sa préparation au bac? "Il faut faire un sacrifice, tranche Bertrand Galliot. On ne peut pas tout avoir. Faire croire à l'élève qu'il va pouvoir passer le bac dans de bonnes conditions et regarder tous les matchs qu'il veut, c'est faux. Il faut leur apprendre ça aussi aux gamins, sinon ils s'imaginent qu'on est juste en train de s'amuser tout le temps. Des coupes du monde il y en a plein, le bac il n'y en a qu'un". Sauf à revenir l'année prochaine.