

Brevet, baccalauréat : voici les conseils d'une coach scolaire pour aider nos ados à réviser

Véronique Bertrand

Le lundi 7 avril 2025

<https://www.parents.fr/actualites/enfant/brevet-baccalaureat-voici-les-conseils-dune-coach-scolaire-pour-aider-nos-ados-a-reviser-1113271>

Du 17 au 19 juin les élèves de terminale passeront les épreuves écrites de spécialité du baccalauréat, puis du 23 juin au 2 juillet le grand oral. Quant aux élèves de 3ème, les épreuves du brevet auront lieu les 26 et 27 juin. D'ici là, comment les aider à bien gérer leurs révisions ?

Il n'y a pas que les élèves qui stressent à l'approche du brevet ou du baccalauréat, les parents aussi ! Ces derniers sont toujours inquiets lorsqu'ils entendent leur enfant leur dire "*t'inquiète, je gère*" ! Les parents aimeraient en être sûrs ! Et comme ils ne le sont pas, ils ont tendance à être intrusifs, à vouloir intervenir dans la manière de réviser de leur ado. Est-ce vraiment une bonne idée ? Pas sûr...

5 conseils qui fonctionnent !

Pour ne pas ajouter du stress au stress, voici les conseils de Manon Dauzat, coach scolaire chez Acadomia, qu'elle préconise aux parents.

1. **Demandez-lui quelle est sa méthode** : Pour votre enfant, votre façon de réviser remonte 'au temps des dinosaures' ! Rien ne sert donc de l'abreuer de 'moi je faisais comme ça', 'moi je révisais 7 jours sur 7', 'moi je ne sortais pas et je me couchais tôt'... Il n'y sera pas réceptif et c'est un peu lui dire que sa façon de fonctionner n'est pas la bonne. Il risque fort de ne pas apprécier ! Alors, pour ne pas vous le mettre à dos avant les examens, intéressez-vous plutôt à sa façon de faire : demandez-lui comment il compte s'y prendre pour ses révisions, quelle est sa méthode ?
2. **Dites-lui que vous êtes disponible pour l'aider** : n'hésitez pas à lui dire que vous êtes à l'écoute de ses besoins, que s'il bloque sur une situation vous êtes disponible pour en discuter ensemble, pour trouver une solution. Ainsi, s'il en ressent le besoin, il sait qu'il pourra vous solliciter.
3. **Faites des compromis** : il est important que votre adolescent ne se sente pas surveillé de (très) près lors de ses révisions. Mais, en revanche, s'il est important de le laisser travailler de manière autonome, dites-lui que vous souhaitez faire des points d'étape avec lui afin de vérifier ses connaissances.
4. **Imposez des créneaux de révision courts** : votre ado a l'air d'avoir des difficultés à réviser. Si vous lui imposez des créneaux de révision, privilégiez des

Parents

plages horaires de 30 minutes régulièrement. Elles seront plus efficaces que des plages longues de 2 à 3 heures où son esprit risque davantage de vagabonder.

5. **Gardez-lui un équilibre de vie** : réviser le brevet des collèges ou le baccalauréat ne doit pas se transformer en 'prison'. Ne supprimez pas tous les moments de détente à votre enfant. En revanche, établissez avec lui un planning qui assurera que ses révisions seront bien menées, mais qu'il pourra aussi pratiquer son activité physique et se détendre un peu. Veillez aussi à la qualité de son sommeil, à son alimentation variée et équilibrée.