

Gilles Diederichs

# ZEN AU BAC

Illustrations Thomas Tessier





© 2010, rue des écoles, Paris

ISBN : 978-2-84431-824-4

Achévé d'imprimer en Italie en avril 2010

Dépôt légal : mai 2010

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

# INTRODUCTION

Avoir des émotions fortes, telles que crainte, perte de confiance, stress mental et physique, est tout à fait normal et fait même partie intégrante de vos expériences. Néanmoins, avant le bac, cette panoplie existentielle peut devenir un champ de bataille où vous vous trouvez confronté à vous-même ! Il est étonnant de voir à quel point vous avez la capacité d'amplifier ces phénomènes et de souvent vouloir les éviter, voire les fuir. Or ces perturbations portent en elles un fabuleux potentiel énergétique ! Cette énergie peut devenir un terreau extrêmement fertile pour y planter les graines de la détente, de la confiance ou de la volonté d'être présent et responsable le jour J. Vous êtes anxieux ? Bien ! Très nerveux et parfois asphyxié par vos peurs ? Parfait ! Quelle source de bien-être ! Chaque chapitre propose une démarche adaptée à une situation que vous rencontrerez à coup sûr. Commencez par tester ces activités selon vos désirs.

Vous avez besoin d'être plus serein ? Réalisez l'un des trois enchaînements proposés dans le chapitre intitulé « Prélude à la détente ». Vous avez besoin de tonus ? Choisissez le chapitre « Du Punch ! ». Vous éprouvez la nécessité d'évacuer le stress immédiatement ? Le chapitre « Sachons chasser le stress... » vous attend. Vous perdez confiance ? Suivez le chapitre « Être positif, c'est être constructif ». Vous rencontrez des problèmes de sommeil, de tensions corporelles, de récupération nerveuse ? « Les clefs de la réussite » sont à votre portée. Quant au chapitre intitulé « Une petite pause s'impose », il vous apprendra à consacrer quelques



minutes pour mettre en place un sas de décompression afin de vous ressourcer, même en plein examen. Les parents ne sont pas oubliés : un chapitre leur est consacré ! Pourquoi ? Parce que les parents, par leur attente souvent démesurée, alourdissent votre angoisse ou votre stress. Donc « Zen au bac » pour tous ! Retenez que ce moment passé à vous occuper de vous est un gain de temps que vous vous accordez. Ce sont les nombreux bénéfices d'une pratique journalière qui vous permettront de retenir facilement les informations, d'être en forme physiquement et mentalement, d'avoir envie d'être entreprenant et de vous projeter dans la réussite. De plus, vous effectuez déjà souvent ces petits exercices, sans en être conscient. Par conséquent, parcourez ce livre, qui ne peut répondre au cas par cas mais propose des exercices types.

Si vous deviez ainsi suivre une méthode journalière, procédez comme ceci : commencez par une activité physique ; poursuivez par une respiration maîtrisée (inspirer de l'air se fait généralement par le nez, et doucement, tandis qu'expirer l'air peut se faire par le nez ou la bouche, selon les effets désirés) ensuite, traitez l'humeur du moment. Trop de stress, de défaitisme, un manque de vitalité ? Après avoir entrepris les deux premières étapes de base, vous pourrez agir sur un fait précis en choisissant le chapitre adapté. Pensez toujours à reprendre votre travail en commençant par une activité qui vous plaît (pas de sacrifice, du plaisir !).

Très vite, vous serez en mesure de situer vos points forts et vos points faibles. Trop rapidement déconcentré ou bien déjà en pleine forme, repérez ce qui vous paraît indispensable d'accentuer ou d'approfondir au niveau du développement personnel afin de vous sentir équilibré le jour J.

Ainsi vous passerez une période de révision créative et enrichissante, mais surtout, vous ne serez pas perturbé par les humeurs dues à l'enjeu des périodes d'examens. Votre esprit a besoin de votre corps pour accomplir sa réussite, de même que votre corps demande à votre esprit d'agir en toute conscience pour accomplir les performances que vous lui demandez ! Notez par ailleurs que toute cette connaissance vous sera très largement utile, bien au-delà de ce moment crucial qu'est l'épreuve du bac ! Profitez-en et amusez-vous !



## Besoin de détente physique ?

Avant tout, il faut respirer ! Une bonne respiration favorise le bien-être, évite de se faire happer par la rêverie et surtout unifie le corps et l'esprit. Voici un enchaînement d'une prodigieuse simplicité : la respiration au niveau du ventre, au niveau des poumons et au niveau de la gorge.

**1** Allez, debout ! Les mains posées sur le ventre. Inspirez par le nez en poussant l'abdomen vers l'avant, doucement. Soufflez par la bouche, à votre rythme. Prenez le temps de vous acclimater à cette respiration, elle doit être naturelle. Vous sentez l'apaisement gagner votre corps ?

**2** Placez les mains sur les côtes. Inspirez et expirez doucement... Vous devez les sentir s'écarter et le souffle se loger naturellement dans votre poitrine. En respirant un peu, on régule ses émotions !



**3** Maintenant, inspirez par le nez en soulevant doucement les épaules. Soufflez lentement par la bouche en les relâchant sans brusquerie ! Penchez la tête sur le côté, puis vers l'avant, afin d'étirer la colonne vertébrale. Avec douceur et sans à-coups... Bienvenue sur la voie de la sérénité.



**4** Laissez les bras le long du corps. Inspirez doucement par le ventre, puis intensifiez votre souffle au niveau des poumons. Remontez lentement les épaules et soufflez tranquillement. Pour les plus avertis, contractez l'abdomen quand vous soufflez, mais sans brutalité ! Si vous ressentez une légère apnée respiratoire en fin d'inspiration ou d'expiration, ne fléchissez pas et laissez-vous porter par votre corps... Tout est question de modération.



**5** Il est temps de gigoter un peu ! Debout, les jambes légèrement écartées, inspirez par le ventre en montant les bras au-dessus de la tête. Joignez les paumes, bras tendus vers le ciel. Expirez en abaissant les bras, paumes toujours accolées. Puis, frôlez-vous le visage avec la surface des paumes. Posez-les ensuite sur la poitrine, puis l'une sur l'autre au-dessous de l'abdomen. Quelques instants, profitez de ce moment de détente... Et pour atteindre l'apaisement parfait, répétez cet enchaînement trois fois. Voici une technique pratique puisqu'elle vous oblige naturellement à respirer selon les trois procédés que vous venez d'apprendre.



**6** Posez les paumes sur la poitrine, puis inspirez doucement et ouvrez les bras en les dirigeant vers l'arrière. Tout en pliant les jambes et en penchant le buste vers l'avant, soufflez en ramenant les mains sur le ventre. Parvenu à bout de souffle, donnez quelques à-coups en contractant les abdominaux. Répétez également cet enchaînement trois fois ! Pour être parfaitement détendu, n'hésitez pas à secouer mains et jambes après chaque séance.



### La détente... en douceur

*Pas le moral, un peu las, voire complètement abattu... Il est temps de vous ressaisir. Ces mouvements pleins d'énergie et terriblement agréables pourront vous procurer l'enthousiasme et la vitalité qui vous font cruellement défaut.*

**1** Frottez-vous les paumes l'une contre l'autre pour les chauffer jusqu'à ressentir de petits picotements. Puis, sans entrer en contact avec la peau, placez-les de chaque côté du nez. Lissez-vous le visage et effectuez des allers-retours du nez aux oreilles. Vous sentez la chaleur ? Frottez-vous de nouveau les mains et faites le même mouvement sur le front.

