

# Lutter contre le stress des examens grâce à l'hypnose



studyrama.com/revision-examen/bac/actualite/lutter-contre-le-stress-des-examens-grace-a-l-hypnose-102308 Actualité

Publié le 02/06/2016



*Vous avez tout essayé pour combattre le stress qui vous empêche de réussir vos examens. Bien manger, vous coucher tôt, prendre des cours de yoga, écouter de la musique pour vous détendre, rien à faire, il vous poursuit.*

*Et si l'hypnose pouvait résoudre votre problème de stress aux examens ? C'est ce que nous promet Élodie Repellin, fondatrice de [Trust You](#), l'agence de la confiance en soi. Sa méthode : vous apprendre à « gérer » votre cerveau.*

Propos recueillis par Aziza Sellam

## Quelles sont les causes du stress aux examens ?

*« Il existe plusieurs sources de stress aux examens. Mais il faut différencier bien évidemment le bon stress qui va donner de l'énergie, un désir d'apprendre, de réviser, d'être à la hauteur de ses espérances et du mauvais stress. **Le mauvais stress est celui qui, avant l'examen, bloque la concentration, la mémorisation, la capacité d'organisation et de priorisation des révisions.** L'élève peut avoir ce sentiment qu'il n'aura jamais le temps de tout réviser, jamais la capacité de tout connaître et du coup cela lui bloque sa capacité à se concentrer et mémoriser.*

*Puis il y a les autres causes qui vont amplifier le niveau de stress. C'est ce que l'on appelle les croyances qui vont impacter les capacités de l'élève : je suis nul, je ne vais pas réussir, c'est impossible pour moi, je rate tous mes examens... Pendant l'examen les mêmes croyances et pensées peuvent totalement bloquer le système de raisonnement de l'étudiant qui va avoir un « blanc » ou un trou noir (chacun sa couleur...). Plus rien ne sort, plus d'idées, tout est bloqué. »*



## Peut-on réellement mieux apprendre grâce à l'hypnose ? Est-ce un moyen de mieux gérer son stress ?

*« Oui l'hypnose permet d'ouvrir les portes de ses capacités, de se révéler. **L'hypnose va « casser » les croyances du jeune « je ne suis pas capable, je ne suis pas à la hauteur »** et développer tout le positif qui est en lui.*

*Quand on apprend à marcher je crois qu'un bébé tombe en moyenne 2000 fois avant de bien savoir marcher donc il s'est relevé 2000 fois. Il a eu assez de confiance en lui pour recommencer encore et encore. Car à cet âge-là il n'a pas toutes*

ces croyances qui sont venues se loger dans son inconscient. **L'hypnose va donc aller rechercher toute cette confiance et l'amplifier dans le conscient de la personne.** Le jeune va donc se libérer, croire en lui, oser, sentir qu'il est capable...

Une fois ces croyances bien libérées le jeune est réceptif pour mieux apprendre. Il sait qu'il peut. Grâce à des techniques de visualisation et de mémorisation il va ouvrir donc tout le champ des possibles de son cerveau. Il sait apprendre 25 mots en 5 minutes, retenir la guerre de 14-18 sur une carte mentale, se concentrer... Il sait être plus « maître » de son cerveau.

C'est donc un excellent moyen pour bien gérer son stress car le jeune a enlevé ses facteurs de stress : croyances, peurs... et il sait se mobiliser et mobiliser son cerveau pour s'organiser, prioriser, planifier, se concentrer. **On apprend aux jeunes à « gérer » leur cerveau.** C'est un cours de cerveau en fait. Comment utiliser son cerveau, le rendre efficace et ouvrir toutes ses capacités. »

## **Avez-vous constaté des résultats ?**

« Oui. Les résultats sont excellents. **Au cabinet je combine 3 techniques : l'hypnose, la sophrologie et l'EFT** (Emotionnal, freedom technique : technique américaine de libération des émotions comme les peurs, colères ou tristesses bloquantes).

**Avec l'hypnose je travaille sur l'inconscient du jeune** (croyances, souvenirs, traumatismes...). Avec l'EFT je libère des émotions bloquantes et le jeune peut refaire des exercices chez lui ou en situation de stress. Avec la sophrologie, je travaille sur la conscience, sur le relâchement du corps et de la tête. Ce relâchement permet au jeune de mieux dormir, donc d'être plus en forme, plus en confiance. Il permet également de faire remonter tout son positif et sa confiance en lui (vous savez celle du bébé).

**En 2 à 6 séances le jeune peut être libéré, plus en confiance, croire en lui, se concentrer, mémoriser, et surtout croire qu'il est capable de beaucoup.** Les jeunes qui sont bloqués aux examens sont débloqués et ont les notes correspondantes à leur travail et leurs capacités. Cette confiance a souvent un impact sur leurs relations aux autres également. Pour moi la confiance en soi est la clé de la sérénité. »



## **Est-ce possible de combattre le stress en puisant dans ses propres ressources, sans aucune aide ?**

« **En fonction du facteur de stress on peut le combattre avec ses propres ressources** mais certains facteurs devront forcément s'accompagner d'une aide externe pour le combattre. Les étudiants stressés doivent d'abord identifier leurs facteurs de stress.

**Première étape,** la prise de conscience. Je conseille à mes clients de faire un dessin.

**Deuxième étape :** trouver des solutions et agir. L'inaction fait augmenter le stress. La non-verbalisation aussi.

**Troisième étape :** Mettre en application les solutions.

Il est fréquent que les étudiants pendant des révisions puissent être stressés par d'autres sujets comme l'amoureux ou amoureuse, l'engueulade avec la copine... Ces sujets-là ne sont pas anodins à cet âge et peuvent empêcher le jeune de se concentrer. Il ne faut absolument pas le minimiser. Il faut agir, communiquer, verbaliser. Aller voir l'amoureux et crever l'abcès, voir les copains et communiquer car dans le cas contraire, cela peut prendre la tête de façon invisible et l'étudiant sera incapable de se concentrer sur ses révisions car son deuxième cerveau (le ventre celui des émotions) est pris par tous ces tourments. »