

# Je reste zen pour mes exams

Prise de parole en public, oral, examen écrit... Difficile de ne pas se laisser submerger par le stress quand les échéances arrivent à grands pas. Et si la méditation pouvait nous aider à être serein ?

Texte : Aurore Esclauze



Notre experte

**Élisabeth Couzon**  
Instructrice  
MBSR et MBCT,  
auteure de  
*Zen pour mes  
exams*, Vuibert

Il y a deux types de personnes face à un examen : celles qui le vivent comme un challenge, dont la montée d'adrénaline les pousse à donner leur maximum... et celles qui le vivent comme une épreuve plus douloureuse durant laquelle elles sont pléines de doutes. « Derrière le stress, il y a la peur, l'insécurité. Cela peut être pénalisant car on ne montre pas réellement ce dont on est capable », explique Élisabeth Couzon, notre experte.

## REVENIR À SA RESPIRATION

Cœur qui bat, mains moites, accélération de la respiration... « Dans ces moments, notre cerveau émotionnel – ou limbique – prend le pas sur notre cerveau cortical. » Revenir à sa respiration, prendre conscience de son souffle en pleine conscience permet de repérer les premiers signaux de stress que notre corps nous envoie et de les apaiser. « La méditation en pleine conscience permet, entre autres, d'inhiber la sécrétion d'adrénaline et de cortisol », précise Élisabeth Couzon.

## SE PRÉPARER EN AMONT

Pour un examen quel qu'il soit, il est bien sûr nécessaire de se préparer. « Le mieux est de travailler par petites plages sur le même sujet, en alternant facile et difficile et en faisant des pauses respiratoires de 3 minutes par exemple pour réoxygéner le cerveau », conseille Élisabeth Couzon. La veille de l'examen, on n'hésite pas à faire un scan corporel (séance de méditation consistant à passer en revue, lentement, chaque partie du corps et les sensations qui l'accompagnent) pour s'endormir en paix. Et même si l'on peut s'octroyer une séance de méditation le jour J, le mieux est de s'être entraîné à méditer avant. « Cela crée dans notre cerveau des circuits neuronaux auxquels on peut faire à nouveau appel à ce moment-là, pour se calmer et choisir réellement comment on agit », affirme notre

experte. Cela fonctionne aussi pour les trous ou les blancs : se recentrer permet de laisser les idées revenir à soi.

## PRENDRE CONFIANCE EN SOI

Lorsque vient le jour J, il est important de ne pas « s'absenter de soi-même » mais au contraire d'être bien présent et d'avoir confiance en soi. « Pour cela, on peut méditer en amont sur la gratitude ou l'autocompassion qui renforceront les émotions positives. Par exemple, on se remercie pour le travail qu'on a fourni. » Si une multitude de pensées négatives nous envahit à ce moment-là, on peut les observer en pleine conscience et en déceler la nature (doute, culpabilisation...) avant de les mettre à distance. « On peut aussi mettre la main sur son ventre ou sur son cœur pour revenir à ses sensations corporelles plutôt que de partir dans le mental », conseille notre experte.

## GÉRER L'APRÈS

C'est fait. Maintenant que c'est passé, la première chose, c'est de se faire plaisir : on se libère des contraintes ! On peut aussi aller décharger ces hormones de stress en faisant une activité physique, par exemple. Puis, on peut méditer sur la gratitude pour soi-même. On évite aussi le stress des résultats, en observant ses pensées négatives en pleine conscience et en se rendant compte que ce ne sont pas des vérités... Réussite ou pas, on est serein ! 🌸

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Programme *7 semaines anti-stress* sur [stopstress.fun](http://stopstress.fun)



Séance  
avec  
Élisabeth Couzon



## Je prends confiance en moi

**P**arfois, tu peux te sentir déstabilisé lors d'un oral d'examen ou de concours. Cette méditation va t'aider à rester solide comme une montagne et garder confiance en toi.

Tu vas t'asseoir sur une chaise ou sur le sol et tu vas garder le dos bien droit, les épaules ouvertes, la tête dressée vers le ciel, les mains sur les genoux ; tu fermes les yeux et tu reviens un instant à ta respiration, telle qu'elle est, tu ressens le va-et-vient de ton souffle dans ton corps.

Laisse maintenant venir à toi l'image d'une belle montagne, une grande montagne. Tu la vois devant toi, tu vois sa forme, ses contours, ses couleurs, la lumière du soleil, le ciel bleu. Tu peux voir les sapins, les rochers, la neige peut-être sur sa cime, les prairies. Elle est là, grande, forte, massive. Elle est stable, immobile et solide sur la terre...

Maintenant, tu vas être comme la montagne, stable, immobile. Tu t'identifies à elle et tu es cette montagne solide...

Comme toutes les montagnes de la terre, ta montagne vit au rythme des saisons, des jours et des nuits. L'hiver, il grêle, le vent souffle, elle revêt son manteau de neige. Malgré le vent glacial, la montagne reste immobile, inébranlable et stable... Au printemps, la neige fond, les animaux et les oiseaux reviennent, les fleurs poussent, et la montagne reste calme et tranquille...

L'été, la montagne reçoit la chaleur accablante du soleil, la pluie violente des orages avec les éclairs et le tonnerre, elle reste solide et stable... Et à l'automne, les bourrasques du vent qui arrachent les feuilles des arbres, et la montagne est toujours immobile, égale à elle-même, solide, forte, stable...

Toi aussi, quand tu passes un examen oral, que tu prends la parole en public, les émotions te perturbent ; quand tu ressens que tu es perturbé, inquiet, stressé, quand tu doutes de toi ou que tu as peur de l'échec, tu peux respirer et revoir cette montagne, rester solide, fort, stable, plein de confiance en toi, comme la montagne. La montagne est une ressource intérieure que tu as en toi et qui t'apprend à rester solide, stable et plein de confiance en toi. 🌸



Séance disponible dans *Zen pour mes exams* (Vuibert) et *Moi aussi je médite !* (Guy Trédaniel)

