

■ Carrières-sous-Poissy

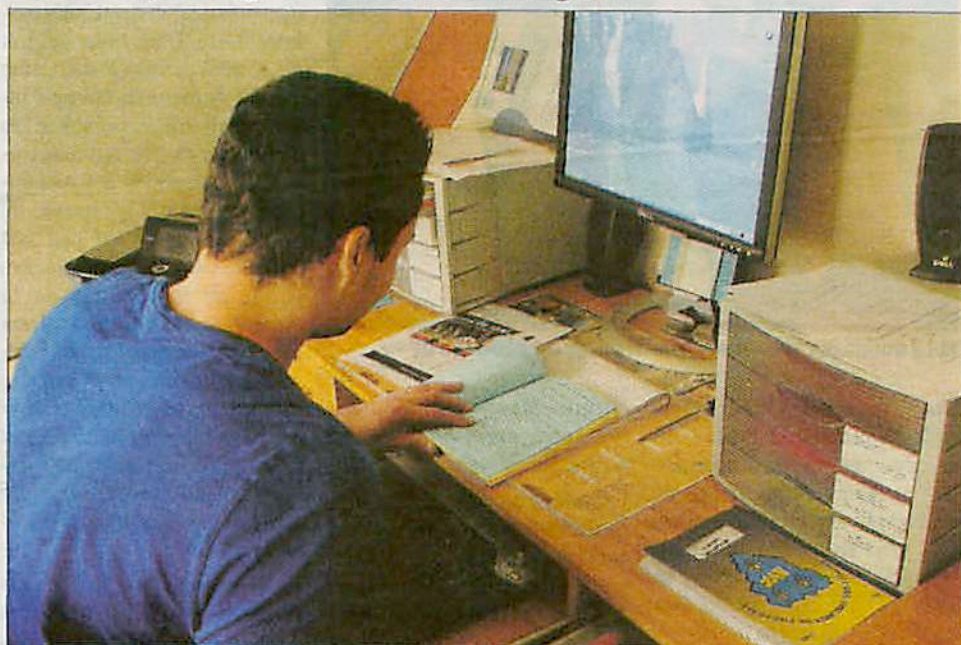
# Surmonter le stress des examens

La période des examens et des concours approche à grand pas. Un temps de stress pour les candidats qu'il est possible de maîtriser, assure la sophrologue Gwénaëlle Desforges.

**A**nxiété, peur de la page blanche, trous de mémoire, perte de ses moyens, troubles du sommeil, la préparation aux examens est souvent mal vécue par les étudiants... et leur entourage. « La sophrologie est un outil puissant pour mieux gérer ces phénomènes et pour les dépasser », explique Gwénaëlle Desforges qui propose des cours de préparation aux examens par la sophrologie à la Saint-Louis de Poissy.

Fondée dans les années soixante par le docteur Alphonso Caycedo, neuro-psychiatre colombien, cette méthode psychocorporelle est une synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Elle permet à ceux qui la pratiquent de maîtriser l'équilibre corps et esprit en utilisant ses propres ressources, et d'affiner l'état de conscience, de vaincre la peur et d'optimiser ses possibilités.

Gwénaëlle Desforges pratique la sophrologie depuis 10 ans. Persuadée des bienfaits de cette méthode, elle a décidé de se former à l'enseignement de cette « science de la



■ Les révisions riment souvent avec stress. La sophrologie est un bon outil pour être prêt le jour J.

conscience » pour transmettre à son tour les techniques de sophronisation. La sophrologie est très prisée des futures mamans, et des sportifs de haut niveau qui font appel à ses vertus pour « doper » leur mental en vue d'une compétition. Elle peut aussi s'avérer très utile aux étudiants, soumis au stress

des examens.

## Optimiser ses capacités

« Cette méthode peut aider à renforcer la concentration pour les périodes de révision et surtout pour le jour J. Dans la société actuelle, on est entouré de stimuli extérieurs, comme

la radio, la sonnerie du téléphone portable, qui monopolise notre mental. Il faut apprendre à s'extraire de tous ces stimuli et du trac. », poursuit la sophrologue.

Les séances de sophrologie permettent d'acquérir des outils de gestion du stress, des tech-

niques de relaxation et de respiration et des techniques de visualisation du corps pour libérer le mental. Ces techniques très simples sont ensuite applicables, en toute autonomie, chez soi, et utilisables, bien sûr le jour de l'examen.

Lors des séances, on aborde la gestion du stress, la gestion du temps et des priorités, la gestion des émotions, la mémoire, la confiance en soi, la confiance en sa réussite, la créativité.

Gwénaëlle Desforges conseille de suivre une dizaine de séances pour optimiser ses performances et ses chances de réussite. Si la sophrologie se pratique souvent en séance individuelle, Gwénaëlle Desforges a opté pour des séances de groupe. « Les séances collectives ont un impact très fort car elles créent une émulation. » Et c'est bien connu, l'union fait la force...

**Delphine Szydłowski**

Pour tout renseignement, contacter Gwénaëlle Desforges au 01 74 12 92 89 ou 06 73 23 77 25.