

LE STRESS

Trucs et conseils pour
les parents et les enfants.

DES EXAMENS DE FIN D'ANNÉE

TRUCS & CONSEILS **POUR LES PARENTS**

#1 CHANGER NOS ATTITUDES DE PARENTS

- ✓ Éviter les réactions excessives : Ne pas réagir trop mal quand l'enfant a une mauvaise note ou quand il n'a pas eu un comportement exemplaire. Les longs sermons culpabilisants lorsqu'il commet des bévues sont inutiles et alimentent l'anxiété. Votre message doit plutôt ressembler à : « Dans la vie, il est normal de faire des erreurs, on en assume simplement les conséquences et on cherche à s'améliorer. »
- ✓ Attention au « sur-contrôle » : être toujours derrière lui pour intervenir, lui dire quoi faire, quand le faire et comment le faire.
- ✓ Diminuer les critiques et cesser de relever chacune de ses erreurs.
- ✓ Être un modèle : comment réagit-on par rapport à nos propres erreurs, devant les erreurs des autres ? Est-ce qu'on s'en demande trop ?
- ✓ Garder une routine claire, stable et allégée. On ne surcharge pas l'horaire. On peut mettre de côté certaines tâches ou activités, car si l'enfant se sent pressé par le temps, il sera davantage stressé.
- ✓ Favoriser un bon temps de sommeil, une saine alimentation et l'exercice régulier ; l'enfant aura alors plus de facilité à contrôler son stress et à garder ses neurones en forme.
- ✓ Diminuer la pression envers l'enfant : à trop les encourager à bien faire, on leur renvoie l'image qu'on sera déçu s'ils n'ont pas une excellente note. Simplement l'encourager à faire de son mieux.

TRUCS & CONSEILS **POUR LES PARENTS**

#2 OUTILLER L'ENFANT

- ✓ Permettre à l'enfant de s'exprimer sur ce qu'il vit sans lui couper la parole ni banaliser. Chercher avec lui ce qu'il craint vraiment. Qu'arriverait-il s'il obtenait une mauvaise note ? Quelle catastrophe anticipe-t-il ?
- ✓ L'aider à avoir des pensées plus réalistes : « Admettons que tu rates ton examen, quelle est la pire note que tu pourrais avoir, réalistement ? Tu n'auras certainement pas zéro n'est-ce pas ? Admettons que tu aies 55 %, est-ce que tu passerais tout de même ton année ? Est-ce que TOUT LE MONDE se moquerait vraiment de toi ? ».
- ✓ L'aider à se fixer un objectif réaliste, qui n'est pas dans le « tout ou rien. » On peut viser une bonne note sans viser l'excellence.
- ✓ Aider le jeune à se préparer à ses examens : le stress diminue quand on se sent prêt. Il faut toutefois l'arrêter s'il exagère sur l'étude.
- ✓ Échelonner l'étude sur plusieurs jours. La veille de l'examen, faire une simple révision puisque le stress est plus élevé et que la capacité d'attention diminue.
- ✓ Arrêter et reprendre un peu plus tard (ou le lendemain matin) quand ça ne va pas dans l'étude et que l'enfant n'arrive plus à se concentrer, plutôt que de s'acharner et de faire monter encore davantage l'angoisse. Une bonne douche ou un peu d'exercice aideront possiblement le jeune à reprendre le contrôle et à faire baisser son niveau de stress.
- ✓ Lui enseigner à relaxer : yoga, respirations, détentes, sport, etc.
- ✓ L'aider à se rappeler ses réussites passées quand la peur de l'échec se manifeste.

SI L'ENFANT A EFFECTIVEMENT UN ÉCHEC...

Il est important de ne pas dramatiser la situation. Toutefois, s'il a eu une note acceptable, célébrez et aidez-le à faire le lien entre ses efforts et sa réussite. La majorité des enfants anxieux attribuent leurs échecs à eux-mêmes (« Je suis un idiot »), alors qu'ils attribuent leurs réussites à des raisons externes (« J'ai été chanceux »).

TRUCS & CONSEILS **POUR LES ENFANTS**

LORS DE L'EXAMEN, SI LE CŒUR S'EMBALLE ET QUE TOUT S'EMBROUILLE :



METTRE L'EXAMEN DE CÔTÉ ET PRENDRE DEUX MINUTES POUR SE CALMER...

- ➔ Se concentrer sur sa respiration et simplement respirer normalement.
- ➔ Se ramener dans le **ICI** et **MAINTENANT**, plutôt que de penser à l'avenir.
- ➔ Prêter attention à ce qui se passe dans son corps, aux bruits environnants, aux couleurs, etc.
- ➔ Faire taire la petite voix négative dans sa tête qui crée des scénarios catastrophes.
- ➔ Remplacer la voix négative par celle d'une personne qui a confiance en nous et nous encourage. « Que me dirait maman ? »



APRÈS DEUX OU TROIS MINUTES, SE METTRE AU TRAVAIL MALGRÉ L'ENVIE DE FUIR...

- ➔ Lire l'examen au complet en soulignant les mots clés au marqueur.
- ➔ Commencer par les questions les plus faciles.
- ➔ Se servir du gros bon sens, « inventer » une réponse qui semble logique si on ne se rappelle plus une réponse. Écrire quelque chose, commencer une réponse si on est « bloqué ». Souvent, quand on débute, on se rappelle tout à coup la réponse.



BONNE FIN D'ANNÉE SCOLAIRE !

Nancy
xxx