



Mon enfant et moi

LES EXAMENS ET LE STRESS CHEZ L'ENFANT

Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

Les examens arrivent à grands pas! Votre enfant a soudain mal au ventre ou mal à la tête, son sommeil est perturbé et il est plus irritable. Tous ces maux peuvent être l'expression de son stress. Ainsi, bien que le stress soit normal et même nécessaire à la vie, il est important, en tant que parent, d'être à l'écoute de son enfant et de l'accompagner à décomposer son stress.



Par : Julie Raymond, conseillère pédagogique à la réussite



« **Tantôt bénéfique, tantôt néfaste, le stress fait partie de la vie de votre enfant. Toutefois, vous pouvez l'aider à y faire face.** »

Fais ton CINÉ! nous dit Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain. En fait, le stress est en réalité composé de quatre dimensions composant le CINÉ : perte de contrôle, imprévisibilité, nouveauté, menace pour l'égo.

À l'approche des examens, selon la personnalité de votre enfant, il se pourrait qu'une ou plusieurs de ces dimensions soient la source de son stress. Aidez-le à identifier ce qui déclenche son stress et trouvez, avec lui, des moyens pour le faire diminuer.

Contrôle

Votre enfant ne sait pas quoi et comment étudier pour son examen? Il sent qu'il n'a pas de contrôle. Vous pouvez l'aider à se faire un plan d'étude. Inscrivez sur le calendrier les moments réservés à cette tâche. Demandez-lui de vous parler de ce qu'il a appris et aidez-le à réviser. Il se sentira davantage maître de la situation.

Imprévisibilité

Votre enfant a l'impression qu'il ne sait pas ce que ses profs demanderont à l'examen. Il sent que la situation est imprévisible. Incitez-le à consulter ses notes de cours pour trouver les notions importantes. Encouragez-le à en parler avec ses camarades ou à son enseignant, au besoin.

Ou encore, votre enfant a peur que son crayon brise ou de perdre sa gomme à effacer durant l'examen. Pensez à un plan B. Dans ce cas, prévoyez un crayon et une gomme supplémentaires. Ce faisant, ça pourrait contribuer à diminuer le caractère imprévisible de la situation.

Nouveauté

Votre enfant est en première secondaire et vit sa première fin de session d'examens. Cette situation est nouvelle. Parlez-lui des situations passées où il a vécu une nouvelle expérience : son premier match de soccer, son premier spectacle de danse, sa première journée à l'école secondaire, etc. Mettez en lumière ses réussites et les stratégies utilisées qui l'ont amené à réussir.

Égo

Votre enfant pense qu'il n'est pas un bon élève s'il n'obtient pas des résultats supérieurs à la

moyenne. Il sent son égo menacé. Encouragez-le à vous partager ses craintes. Aidez-le à dédramatiser.

Peu importe sa source, il existe d'autres moyens qui atténuent la tension due au stress et nous aide, enfant comme adulte, à mieux affronter la vie et... les périodes d'examens.

Bien manger et bien dormir

Un corps bien nourri et reposé pour une tête plus allumée!

Respirer

La respiration abdominale (faire gonfler le ventre comme un ballon) diminue le niveau de stress. Pourquoi ne pas prévoir un moment, avec votre enfant, pour faire quelques respirations? Encouragez-le à répéter l'exercice avant un examen.

Bouger

L'énergie emmagasinée dans le corps durant un moment de stress a besoin d'être évacuée. Pour faire baisser la tension, il faut bouger!

Rire

Le rire fait diminuer la production d'hormones du stress. Que ce soit en lisant une bande dessinée humoristique, en visionnant une comédie à la télé ou en se racontant des blagues, le rire détend. En prime, on obtient de bons moments en famille!

Tantôt bénéfique, tantôt néfaste, le stress fait partie de la vie de votre enfant. Toutefois, vous pouvez l'aider à y faire face. Ainsi, l'écouter, le rassurer et l'encourager l'aideront très certainement à passer au travers les diverses situations stressantes, dont les périodes d'examens, auxquelles il sera confronté tout au long de sa vie.

Pour en savoir plus :

Par Amour du stress de Sonia Lupien, Éd. Au Carré, 2009.

Le stress en période d'examens, collège Ahuntic - [cliquez ici](#).

Spin ton stress, Jean-Pierre Rogel et Marièle Choquette - [cliquez ici](#).

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir