

# PARENTS

*Des relations épanouies*



# T ENFANTS

Le lien qui vous unit est si fort ! Pour le préserver, équilibrez bienveillance et exigences. Soyez sensible aux talents de vos enfants, à leurs peurs, leurs besoins. Votre mission est de les aider à devenir autonomes... pour qu'ils finissent par vous quitter. Mais le lien, lui, demeure.



# L'ÉCOLE SANS STRESSER

## Relâchez la pression!

L'école, c'est le bonheur de retrouver les copains et de profiter de la chance d'accéder à l'instruction. Hélas, le stress et l'anxiété prennent souvent l'ascendant. Comment réduire la pression que vous-même exercez sur votre enfant? Commencez par ne plus penser en termes de réussite ou d'échec!

Un enfant scolarisé n'a pas à être la proie d'un stress démesuré, alors que celui-ci devrait se limiter simplement à une saine émulation. Si toutefois c'est le cas, voici quelques pistes pour agir, en changeant la façon dont votre enfant appréhende l'école, et pour favoriser son apprentissage.

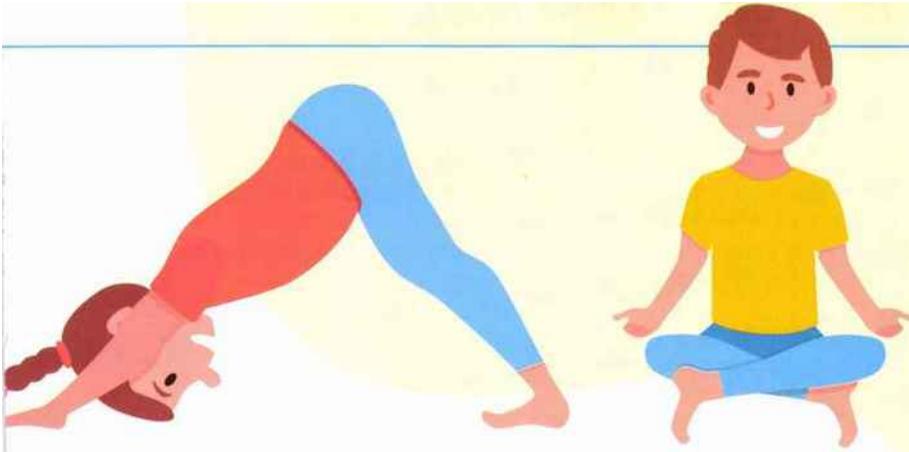
### Identifier les causes du stress

Votre enfant manifeste un comportement inhabituel, qui s'avère lié au stress scolaire? Cherchez-en les causes. Faites un rapide bilan des dernières semaines, réfléchissez aux changements vécus, à votre propre ressenti, et demandez-vous ce qui a pu atteindre votre enfant. Faites-le parler de ses angoisses, à l'aide de supports tels que des livres, des films, des histoires. N'hésitez pas à formuler, reformuler et faire reformuler, à émettre des hypothèses, à proposer, suggérer. Car votre enfant n'a probablement pas conscience de son stress, ni de ce qui le provoque. Jouez donc ce rôle d'enquêteur.

### Rassurer et encourager

Même si la cause de son stress vous échappe, rassurez votre enfant. En particulier, dédramatisez les enjeux de l'école et des notes.





Le coin des  
enfants

3 TECHNIQUES  
ANTI-STRESS  
EXPLIQUÉES  
AUX ENFANTS

• **Posture du chien tête en bas**

Mets-toi à quatre pattes, sans que tes genoux touchent le sol, mais avec les pieds bien à plat. Soulève les fesses, étends les jambes et ton dos. Reste ainsi, la tête entre les bras, le temps de quelques respirations.

• **Exercice de la paille**

Inspire en gonflant le ventre puis souffle très lentement par la bouche comme si tu soufflais dans une paille. Recommence plusieurs fois. Plus tu expires longtemps, plus tu vas te sentir détendu(e). Ensuite, repère trois points de ton corps : le menton, les épaules et le ventre. Pose ta main sur chaque partie, à tour de rôle. Puis mets bien tes bras le long du corps et recommence à inspirer lentement. Et d'un seul coup, relâche le menton, les épaules et le ventre. Tu vas sentir tout ton corps se détendre.

• **Exercice de la fleur**

Frotte tes mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, masse ton ventre autour du nombril en tournant et sens la chaleur de tes mains. Puis pose-les un peu plus haut et imagine une grande fleur qui s'ouvre quand tu inspires et qui se referme quand tu expires. Cet exercice va t'apaiser.



Répétez-lui que vous savez qu'il fait de son mieux. Inspirez-vous des fameux « accords toltèques », ces règles de vie énoncées par le chamane mexicain Don Miguel Ruiz. Simples à retenir, ils peuvent s'appliquer à l'école, notamment les accords 2, 3 et 4 :

- « Ne prends rien personnellement : ne ressens ni tristesse ni colère à propos de ce que les autres disent de toi, car ce n'est pas la réalité. »
- « Ne fais pas de suppositions : pose des questions pour savoir, au lieu d'imaginer des choses ! »

• « Fais toujours de ton mieux : applique-toi, essaie vraiment, c'est le principal. »

Pour que votre enfant ne vive pas dans la crainte de l'échec, ne négligez aucun encouragement ! Apportez-lui conseils et soutien : « commence par ce que tu sais bien faire », « ton cerveau est tout le temps en train d'apprendre ! », « tu peux être fier(-ère) de toi » ou « tu n'y es pas encore arrivé(e) pour le moment, mais ça viendra ». Au besoin, prenez-le dans vos bras et consolez-le.

« On ne pourra rien apprendre tant que le stress ne sera pas évacué. »

« Je suis enseignante en CP et je constate que chaque enfant exprime différemment son stress. Il y a le stress qu'on voit facilement : l'enfant pleure, a envie de faire pipi, entortille ses cheveux, et il y a le stress qu'on voit moins, qui se cache sous la timidité ou l'hyperactivité. Ce que je constate surtout, c'est que l'enfant arrive à l'école avec le poids du stress de toute la famille. La famille génère énormément de pression. Ce que j'essaie de faire, c'est de montrer aux enfants les choses sous un autre angle, par le jeu. Je joue la comédie, je les surprends. En début d'année, on doit faire passer des évaluations, mais dans ma classe ça devient un « cahier d'activités », et leur cahier d'activités, ils l'adorent. Tout dépend donc de la manière de présenter les choses, il faut vendre du rêve aux enfants ; relativiser, dédramatiser, et prendre les choses avec humour. Et puis je leur montre que pour moi aussi il y a des choses que j'ai du mal à faire, comme écrire très lentement au tableau. Le retour de la cantine n'est jamais simple. Je sais qu'il s'y est passé un tas de choses assez violentes émotionnellement pour eux. Alors j'impose un temps calme, je mets de la musique, on fait de la relaxation, du yoga, car je sais qu'on ne pourra rien apprendre tant que le stress ne sera pas évacué. »

Barbara, 44 ans

## QUELLES PEUVENT-ÊTRE LES CAUSES DU STRESS ?

Il y a d'abord le « terrain », le tempérament des enfants : certains sont plus anxieux et sensibles aux pressions.

### L'exigence de résultats

Les notes, les devoirs et les contrôles stressent les élèves. Vous avez peut-être vous-même des souvenirs douloureux de vos évaluations scolaires... Beaucoup d'élèves ne ressentent pas cette exigence de résultats et la compétition qu'elle entraîne comme de saines stimulations. Ils subissent surtout une pression difficile à supporter sur la durée.

### Le rapport aux autres

Le cadre scolaire est aussi une grande source de stress. Les cours d'école sont des espaces où se jouent de nombreux conflits, des rapports de force, sans même parler de harcèlement. Ce cadre est même traumatisant pour les élèves timides, qui craignent d'être interrogés en classe ou de s'exprimer devant leurs camarades.

### L'environnement

Nous n'avons pas conscience de ce que nos enfants captent lorsque nous regardons la télévision, écoutons la radio ou discutons devant eux. Ils arrivent parfois à l'école avec des angoisses auxquelles les professeurs ne peuvent répondre. Toutes les peurs diffuses dans la société, par exemple celles liées au terrorisme ou aux incertitudes sanitaires, génèrent du stress.

Des pratiques efficaces pour calmer, et faire prendre de la hauteur par rapport aux événements, s'inspirent du yoga, de la méditation ou de la sophrologie (voir page précédente).

### Relativiser et dédramatiser

Si vous sentez vos enfants anxieux de réussir, repensez vos exigences. Qu'est-ce qui importe pour vous ? Qu'ils obtiennent 16 de moyenne, ou qu'ils se sentent bien dans leurs baskets et qu'ils aient des copains ? Si vous projetez vos aspirations de réussite sur vos enfants, ils risquent de vivre dans la peur de vous décevoir. En outre, comment sauront-ils ce qu'ils souhaitent réellement ? Pour dédramatiser la situation, déplacez leur attention en utilisant des médiateurs comme le jeu, la musique, l'humour ou le sport. Ce sont des moyens efficaces pour détendre

l'esprit, canaliser les émotions et évacuer le stress.

### Non pas échec mais incompatibilité

Renverser la culture de l'échec scolaire est un excellent moyen de se libérer du stress. Juliette Speranza, ancienne professeure des écoles, met l'évaluation en cause : « *La notation rejoint l'idée que les enfants n'auraient pas spontanément envie d'apprendre* ». Dans son dernier ouvrage, *L'échec scolaire n'existe pas* (Albin Michel, 2020), elle affirme que « *l'échec scolaire n'est pas le fait des élèves mais de l'institution* ».

Juliette Speranza défend un modèle de « neurodiversité », qui accorde la même valeur à différentes manières de fonctionner mentalement. Par exemple, on observe que les enfants dits « dys » (dyslexiques, dyspraxiques, dysphasiques, dysgraphiques) ont de bien meilleures compétences visuo-spatiales, et que ceux qui souffrent de troubles de l'attention sont souvent très créatifs. Les dyslexiques, qui risquent l'échec scolaire, ont un raisonnement beaucoup plus pratique et concret.



que les autres enfants. Il est essentiel de valoriser ces compétences, dans leur diversité.

### Repérer les symptômes de stress

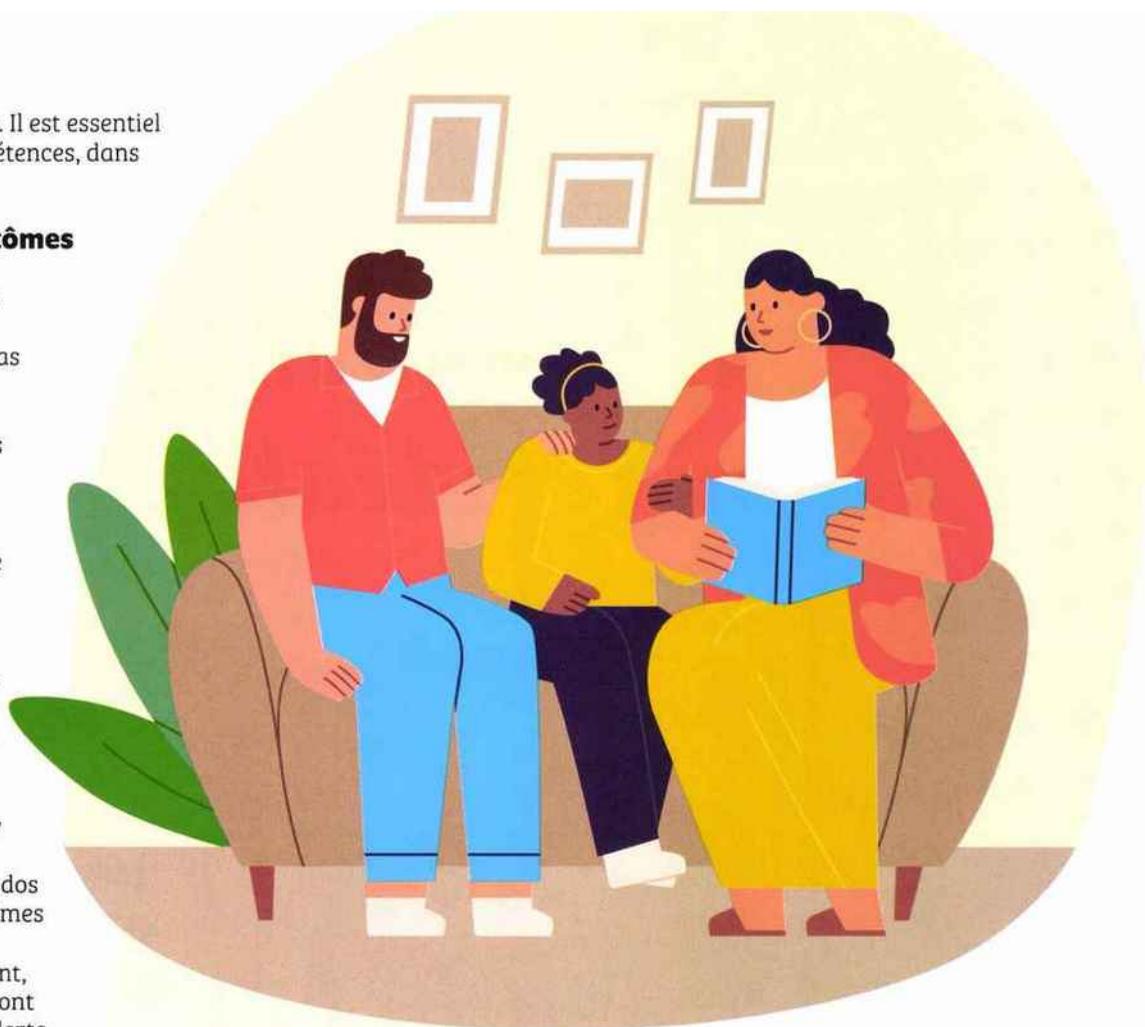
Pris par leurs propres préoccupations, les parents ne repèrent pas toujours le stress de leurs enfants. Soyez attentif(-ve) à certains signes, par exemple si l'enseignant(e) constate qu'en classe votre enfant demande trop fréquemment à aller aux toilettes, qu'il se ronge les ongles, qu'il manipule constamment ses lunettes, qu'il tord ses cheveux.

L'enfant peut aussi somatiser et exprimer son malaise par des maux de ventre ou de dos récurrents, des problèmes de peau... Irritabilité, fatigue, découragement, refus d'aller à l'école sont autant de signaux d'alerte.

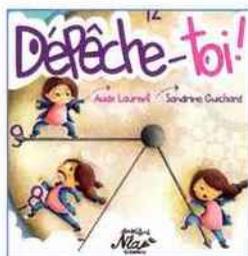
Enfin, tout changement d'attitude est à surveiller, tel que troubles du sommeil, manque d'appétit, apathie, suractivité, isolement. Sans être alarmiste, la fréquence de ces états et leur durée représentent le meilleur baromètre de la détresse de votre enfant.

### Savoir ce qui est important

Valorisez plutôt l'effort et moins le résultat, stimulez sa curiosité, l'échange, l'envie d'apprendre. Donnez-lui des objectifs concrets. Par exemple, en écrivant une lettre sous sa dictée, vous pouvez lui montrer qu'écrire permet de dire ce que l'on ressent, de communiquer avec les personnes qu'on aime. Reliez les apprentissages théoriques à des applications concrètes: un cours de sciences naturelles avec une balade en forêt, un cours de français avec un film, un sujet d'histoire avec une exposition.



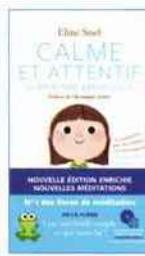
**EFFORCEZ-VOUS DE NE PAS PROJETER VOS PROPRES AMBITIONS SUR VOS ENFANTS. FACE AU STRESS SCOLAIRE, RASSUREZ-LES ET VALORISEZ PLUS LEURS EFFORTS QUE LEURS RÉSULTATS.**



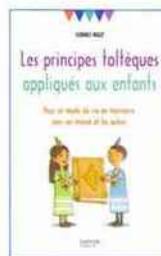
**À LIRE**  
**Aude Laurent et Sandrine Guichard, Dépêche-toi!**  
NLA créations, 2018, 12 €



**Juliette Speranza, L'échec scolaire n'existe pas!**  
Albin Michel, 2020, 19 €



**Eline Snel, Calme et attentif comme une grenouille,**  
Les Arènes, 2017, 24,80 €



**Florence Millot, Les principes toltèques appliqués aux enfants,**  
Hachette Pratique, 2017, 9,95 €