guide pratique

4 étapes pour

# réduire le STRESS chez votre ENFANT avant une ÉVALUATION

www.inspiration-ecole.com

# Introduction

Votre enfant a une évaluation demain et il se sent tendu. **Peur d'échouer, de ne pas être à la hauteur, de vous décevoir...** Il a mal au ventre. Il est complètement stressé à l'approche de cette épreuve.

Le stress lié à l'évaluation augmente le risque de faire des erreurs, réduit la capacité de raisonnement et la mémoire de travail, crée la confusion et **diminue les résultats**.
Plus important encore, **il nuit au bien-être de l'enfant.**

Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour **aider votre enfant à se sentir plus détendu et confiant avant l'évaluation.**

Si vous êtes **enseignant**, ces stratégies fonctionneront également avec vos élèves!

1

# Dédramatiser et Rassurer

## C'est normal...

Si votre enfant est nerveux, commencez par lui demander ce qui le rend nerveux. Puis, expliquez que c'est tout à fait normal d'être anxieux avant une évaluation, mais que ce n'est pas une fatalité et que l'on peut travailler sur cette anxiété.

## Cela ne te change pas...

"L'évaluation représente une situation inconnue, ton corps veut te prévenir d'un possible danger. Sauf qu'il n'y a pas de danger : avoir une mauvaise note ne met pas en péril ta vie, ni l'amour et l'estime que l'on a pour toi. Cela ne changera pas qui tu es, c'est-à-dire un garçon joyeux, plein d'idées, créatif, drôle... Et cela ne détermine en rien ton avenir!"

## C'est utile...

Même si elle peut paraître effrayante, l'évaluation permet de souligner tes idées, ton potentiel, ton imagination, ta créativité, ton courage, ta patience, ta résistance, ta détermination.
C'est un outil de progrès, elle permet de repérer ce que tu n'as PAS ENCORE assimilé de manière à travailler dessus de façon plus ciblée.

# 2 Se projeter et Gérer ses émotions

## Il est où le loup?

Faites votre enfant prendre conscience du fait que la situation n'est pas si inconnue que cela! Il sait globalement ce qui va se passer. Quelles questions ? Quel type d'exercice... Il n'y a pas de piège, pas de loup!
Imagine que tu es l'enseignant : rédige la consigne d'un exercice qu'il pourrait y avoir lors de l'évaluation et réalise-le.

## On respire...

Pour lui apprendre à gérer l'émotion qui le traverse à l'idée de passer une évaluation, vous pouvez montrer à votre enfant comment réactiver une sensation agréable préalablement enregistrée sur un geste. Voici comment faire (s'exercer plusieurs fois en amont): demander lui de penser à une situation où il ressent de la joie et du bien-être. Puis, alors qu'il a les yeux fermés, demandez-lui de s'imaginer dans cette situation, de la décrire précisément ainsi que son environnement et ce qu'il ressent ; puis de choisir et d'effectuer un geste sur lequel il va enregistrer cette émotion agréable.
Lorsqu'il se sentira en proie aux fortes émotions suscitées par l'évaluation, il pourra reproduire ce geste afin d'activer des sensations positives.

## Parler à son corps

J'ai compris que tu veux me prévenir d'un danger et je t'en remercie. Mais, ne t'inquiète pas, il n'y a pas de danger, tout va bien se passer. Tu peux redevenir calme maintenant.

# 3 S'entraîner et Se préparer

## Patience et bienveillance

En guise d'entraînement, proposez à votre enfant de faire d'abord un exercice qu'il maîtrise bien pour le mettre en confiance, puis essayer de repérer les acquis qui lui manquent pour réussir les autres.
Renforcez les faiblesses (ou ce qui déplaît) en variant les supports/méthodes : jeu de cartes, mind map, mémorisation par la méthode des lieux, questionnement ouvert...
Félicitez les efforts et la progression avant la réussite.

## Du réconfort avant l'effort

Inutile de faire votre enfant travailler à outrance la veille d'une évaluation, vous ne ferez qu'augmenter son stress. La principale difficulté des enfants anxieux avant une évaluation est plus souvent émotionnelle qu'intellectuelle.
Ce dont il a principalement besoin, c'est de se sentir bien. Ce bien-être peut être favorisé par :
- une séance de relaxation (respiration consciente, par exemple)
- une activité manuelle ou musicale
- une séance de sport
- une promenade
- un coucher de bonne heure
- une diminution du temps passé sur les écrans
- un bon petit-déjeuner...

# 4 Encourager et Féliciter

## Astuces utiles

Rappelez à votre enfant ces quelques conseils :
- lire l'ensemble des consignes avant de commencer
- répondre d'abord aux questions les plus faciles et revenir aux exercices plus difficiles dans un 2e temps
- procéder par élimination quand c'est possible
- toujours essayer de proposer une réponse ou un début de réponse.

## Avant et après

Encouragez votre enfant à faire de son mieux (et non à être le meilleur), assurez-le de votre amour quel que soit le résultat de l'évaluation. Félicitez-le des efforts qu'il a fournis pour préparer son évaluation.

> “Bravo, tu as relevé le défi !”

# Une évaluation ou une note, cela ne change pas...

# Une évaluation...

c'est

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

ce n'est pas

- ✗ .....
- ✗ .....
- ✗ .....
- ✗ .....
- ✗ .....
- ✗ .....

Pour être plus confiant(e) et détendu(e) avant une évaluation, je peux...