

guide
pratique

4 étapes

POUR RENDRE VOTRE ENFANT

serein et confiant

AVANT UNE ÉVALUATION



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 de la confusion et **diminue les résultats.**

Plus important encore, il nuit au bien-être de **votre 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 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 enfant 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 Gérer ses émotions

Il est où le loup ?

Faites votre enfant réaliser 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 fais-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 en amont.*)

demandez-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 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 essayez 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 ses efforts et sa progression plutôt que sa 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, yoga...*)
- 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 Féliciter

Astuces utiles

Rappelez à votre enfant ces **quelques conseils** :

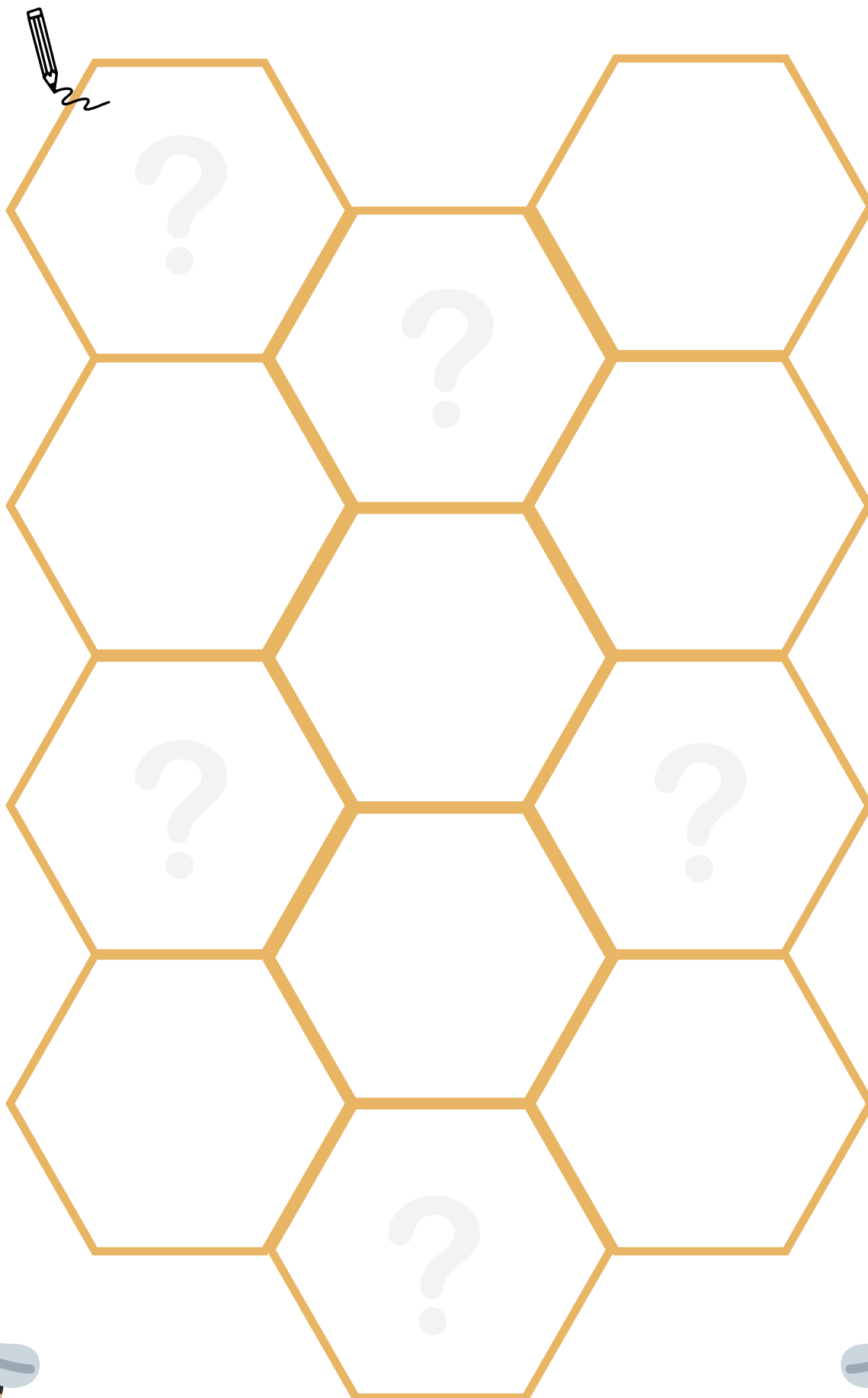
- lire l'ensemble des consignes avant de commencer,
- répondre d'abord aux questions les plus faciles et revenir aux exercices plus difficiles dans un 2e temps,
- procéder par élimination quand c'est possible,
- toujours essayer de proposer une réponse ou un début de réponse.

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...

<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>



ce n'est pas...

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



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

