

LE STRESS DES ENFANTS À L'IDÉE DE LA RENTRÉE SCOLAIRE

apprendre-reviser-memoriser.fr



LES FACTEURS DE STRESS

Les 4 facteurs d'après Sonia Lupiens (chercheuse en neurosciences) :

- le **contrôle** diminué (impression de perte et de ne rien décider)
- la **personnalité** menacée (quand l'ego se sent en danger)
- la **nouveauté** (qui fait émerger la peur d'affronter l'inconnu)
- l'**imprévisibilité** (quand on ne peut rien anticiper)



LA RENTRÉE CUMULE LES FACTEURS DE STRESS

L'anxiété scolaire peut être générée par des incertitudes sur le fait d'être dans la même **classe** que les **amis**, sur la peur de se retrouver en **échec** ou d'être submergé par le **travail** à fournir ou encore sur l'appréhension d'avoir des **enseignants** peu aimables.



ACCUEILLIR LA PEUR

Il s'agit de dire "**Oh, je vois que tu as un peu peur et c'est bien normal**" plutôt que "Mais non, ça va être bien : tu vas te faire des amis et apprendre plein de choses". Cette connexion émotionnelle permet un soulagement.

Accueillir l'émotion respecte les **nuances** vécues par l'enfant : "tu es *tellement* triste à l'idée de retourner à l'école, tu n'en as *pas du tout* envie !" et **valide** son vécu : "Tu as le droit de ne pas avoir envie, tu as peur d'avoir trop de devoirs, je peux comprendre ça."



RECADRER LES PENSÉES DANS UN DEUXIÈME TEMPS

Une fois les émotions accueillies et les pensées identifiées, il est possible de montrer aux enfants comment les **contre carrer**. Cela peut passer par le fait de faire un **tableau avec deux colonnes** :

- la première colonne sera intitulée "Ce qui me fait peur" et fera la liste des pensées à l'origine de l'anxiété;
- la deuxième colonne sera intitulée "**Ce qui peut m'aider**" avec une liste co-construite parents/ enfants.

