



On les aide à passer le cap

Il n'y a pas que le vernis des cartables neufs qui craque à la rentrée ! La réussite scolaire reste en effet la préoccupation essentielle pour une majorité de parents. Résultat, « on met beaucoup de pression sur nos enfants », constatent Isabelle Pailleau et Audrey Akoun, thérapeutes spécialistes des apprentissages. Or, les émotions et la peur d'échouer – qui paralysent au moment fatidique de la récitation, du contrôle de maths ou de la dictée – jouent un rôle majeur dans les apprentissages. D'où l'importance de les apprivoiser et de s'en faire plutôt des alliées ! « L'inconnu – changer de quartier, d'école, d'enseignants... – peut aussi être source d'inquiétude », souligne Sophie Grassi, orthophoniste. Pour passer ces caps, elle donne des conseils pratiques et des petits exercices à faire pour ne pas perdre tous ses moyens. Voilà de quoi devenir des parents « supporters »...

Déménagement, entrée au collège, tests d'aptitude...
Et si on adoptait d'emblée de bons réflexes pour les soutenir sans leur mettre la pression ? par Isabelle Soing

PLUMPCOUREZ/JONNIER

C'EST NOUVEAU ? MÊME PAS PEUR !

3 PISTES POUR LES AIDER À APPRIVOISER LES CRAINTES QUE PEUT CRÉER L'INCONNU.

► **Anticiper mentalement le déroulé du lendemain.** On s'imagine chaque étape de la journée, on se projette sur scène, devant les examinateurs... et on accepte ses émotions de façon positive.

► **Faire du sport,** en misant sur des activités qui défoulent pour lâcher prise, par exemple pour les anxieux qui veulent tout maîtriser !

► **Se recentrer.** On teste le *cross crawl*, un exercice de « Brain Gym » qui mobilise les deux hémisphères cérébraux et favorise la concentration : on touche son coude droit avec son genou gauche et inversement. A faire juste avant de se jeter à l'eau.



Un redoublement...

On l'inscrit à de nouvelles activités extrascolaires pour lui donner un autre élan et éviter qu'il ne vive la situation comme un échec personnel. S'il est brouillon, on recadre également son organisation : les recherches du MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont montré que le cerveau n'est pas « multitâche » (même s'il essaie de nous convaincre du contraire). Donc, pas question qu'il révise sa géo en consultant Facebook, en envoyant des textos ou en écoutant sa musique à fond. Et on évite de l'infantiliser : « On croit bien

Un déménagement...

« On l'aide à traverser cette perte de ses repères en lui expliquant notre choix de manière positive », conseille la psychologue Christine Brunet. On essaie aussi de faire les nouveaux trajets avec lui et on le laisse déballer ses cartons dans sa nouvelle chambre (ça l'aide à se sentir acteur du changement). Très vite, on invite un copain de l'ancienne école et/ou les nouveaux pour marquer le coup. Et s'il est assez grand, on l'envoie faire des courses dans son nouveau quartier.

SES ASTUCES BIEN-ÊTRE

► **Les graines germées.** Il choisit des graines (radis, lentilles, pois chiches), les

plante dans du coton, dans une soucoupe ou en pleine terre... et s'en occupe ! « Visualiser la pousse des graines, les voir germer, en prendre soin l'aidera à s'enraciner et à se projeter dans sa nouvelle vie », explique Sophie Grassi.

► **Le « feuilleté de couleurs ».** S'il peine à s'endormir dans son nouveau nid, on lui recommande d'inspirer profondément par le nez, puis d'« expirer » la couleur de l'or, du bleu, du rose, la couleur de l'eau, de la terre.

► **En bonus.** On verse quelques gouttes d'huiles essentielles apaisantes de lavande ou de petit grain bigarade sur un mouchoir et on lui fait respirer.

Une nouvelle école...

Pour booster sa confiance en lui et sa capacité à se réorganiser, il va falloir encourager son autonomie. Comment ? En renforçant les comportements positifs. On lui fixe trois objectifs pour la semaine. Par exemple, s'il est en maternelle : qu'il s'habille tout seul ou qu'il choisisse lui-même son histoire du soir ; s'il est plus âgé : qu'il fasse ses devoirs avant 18 h, qu'il prépare son sac la veille et qu'il arrête de jeter ses cahiers par terre à la moindre contrariété...

SON ASTUCE BIEN-ÊTRE

► **Les « oreillettes sucrées ».** Pour retrouver son calme avant de faire ses devoirs, ou s'il se sent perdu à la cantine, il peut se masser doucement les oreilles, du pavillon aux lobes, en gardant la tête droite et en respirant profondément, trois fois, jusqu'à ce que ça « chauffe ».

► **En bonus.** On lui donne 2 gouttes dans un demi-verre d'eau de la Fleur de Bach « Walnut », qui aide à aller de l'avant.

faire en valorisant chacun de ses progrès, mais les félicitations ne donnent pas forcément confiance en soi », explique la psychologue Isabelle Filliozat. Un jugement même positif met l'enfant sous tension. Si les compliments sont excessifs ou imprécis, il risque de douter de notre sincérité. Pour féliciter sans juger, il faut décrire, cela nous incite à être plus attentif à l'action de l'enfant. Il mesurera davantage notre intérêt pour son travail et mémorisera non pas sa fierté ou son échec mais l'action réussie en elle-même.

Exemple : « J'ai vu que tu as mis la table tout seul et que tu as même pensé aux serviettes ! » plutôt que « Ah bravo, la table est mise, c'est super ! »

SON ASTUCE BIEN-ÊTRE

► **L'« élixir d'ingéniosité ».** En cas de stress émotionnel : après avoir bu un verre d'eau, fermer les yeux et poser la main sur le front pour stimuler l'afflux sanguin dans le lobe frontal (centre du raisonnement et de la planification). Respirer profondément pour évacuer les tensions.

La rentrée et le passage dans une « grande » classe...

Des journées chargées, plus d'efforts et d'attention... certains niveaux demandent une grande implication aux élèves, tant dans leur comportement que dans leur raisonnement. Il faut donc les aider à prendre de bonnes habitudes de travail pour être efficaces sans s'épuiser. En les tutorant pendant 21 jours, on s'assure d'inscrire à long terme dans leur cerveau une méthodologie : c'est, en effet, le temps nécessaire aux circuits neurologiques pour enregistrer une nouvelle façon d'agir. En prenant le temps de les guider au départ, on aura moins besoin de s'énerver le reste de l'année. Et avant de les mettre aux devoirs, on se « recentre » ensemble, par exemple en imaginant qu'une ligne verticale part de nos talons et va jusqu'au sommet de notre tête.

SES ASTUCES BIEN-ÊTRE

- **Le « bretzel ».** Pour calmer les angoisses : boire un verre d'eau, croiser une cheville sur l'autre, placer un poignet sur l'autre, entrelacer ses doigts et retourner ses mains au niveau de la poitrine, inspirer par le nez et placer sa langue près des dents de devant et relâcher (3 fois).
- **La méthode Vittoz.** Pour remettre de l'ordre dans ses idées (quand la journée a été riche en infos et qu'il a besoin de les traiter, pour faire ses devoirs...), il peut fermer les yeux et visualiser un tableau noir sur lequel il trace, puis efface mentalement chaque lettre de l'alphabet.



A LIRE

- « Apprendre autrement avec la pédagogie positive », d'Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, éd. Eyrolles.
- « Je craque... Au secours! Je fais quoi? 28 conseils énergétiques pour aller mieux », de Sophie Grassi, éd. Le Courrier du Livre. Consultations et ateliers : sophiegrassi.fr
- « Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans », de Christine Brunet et Anne-Cécile Sarfati, éd. Albin Michel.
- « Il me cherche. Comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans », d'Isabelle Filiozat, éd. JC Lattès.

Un examen ou un test de niveau en lecture, en maths, en musique...

On détermine son profil pour l'aider à mémoriser ses cours plus vite : est-il visuel, auditif ou kinésique? Les visuels disent souvent « Tu vois ce que je veux dire... » ou « Tu imagines bien... » et sont attirés par l'image ; les auditifs disent « Ecoute, je pense que... » et aiment lire à voix haute ; les kinésiques, eux, sont « moteur » et tactiles, leurs souvenirs sont plus physiques : quand ils évoquent un livre, ils se remémorent le contact avec les pages... En fonction des profils, on pourra opter pour des jeux type « memory » (visuel), des récitations en rimes (auditif) ou des expériences (kinésiques) : par exemple manipuler une horloge en carton pour lui apprendre à lire l'heure. On les aide également à bâtir leurs fiches de révisions en utilisant cette astuce mnémotechnique : CQQ COQP (c'est cucul, c'est occupé) = comment, qui, quoi, combien, où, quand, pourquoi/pourquoi. Cela permet de retrouver l'essentiel du sujet en un temps record.

SON ASTUCE BIEN-ÊTRE

- **Un mouvement de qi gong**, à faire en amont et le jour J pour ne pas paniquer : debout, pieds écartés, bras le long du corps et paumes des mains vers le sol, on rentre légèrement le menton et on étire le dos en rentrant légèrement la poitrine. Puis, en inspirant lentement, on lève les épaules vers le haut en poussant les talons vers le bas. Et, à l'expiration, on relâche d'un coup les épaules en fléchissant les genoux. Pour en savoir plus : federationqiqong.com