

# Que faire quand l'école rime avec stress ?



Famille je t'aime



Les vacances sont finies et, pour certains enfants, retourner à l'école, c'est vraiment stressant.

Effectivement, les enfants ne sont pas égaux face aux situations d'apprentissage. Certains les vivent de façon assez cool, trop cool parfois, selon nos critères de parents ! Et d'autres, même très brillants,

sont extrêmement stressés.

## · Y a-t-il des signes de stress facilement repérables ?

Oui, et tous les parents les connaissent : ongles rongés, maux de ventre, difficultés à s'endormir, agressivité, perte d'appétit.

Cela doit nous alerter mais pas nous alarmer.

Aller à l'école, c'est fatigant, certains enfants ont un emploi du temps de ministre. Ils ont les cours, leurs devoirs, une ou deux activités extra-scolaires. Il est normal qu'ils se sentent parfois un peu dépassés. C'est dur de devoir apprendre autant de nouvelles choses tous les jours intellectuellement mais aussi socialement.

De plus, l'école est un lieu de compétition, les enfants ont du mal à comprendre qu'ils sont là pour apprendre, qu'il est normal de faire des fautes, de poser des questions, que personne ne leur en voudra. Certains enfants voudraient être hyper performants et arriver à tout faire ou tout comprendre du premier coup.

Enfin, l'école n'est pas toujours un lieu de sécurité. Les enfants peuvent se sentir agressés par des choses qui nous paraissent anodines, comme le choix des copains avec qui jouer, la nécessité de refuser qu'un camarade copie, mais aussi par des choses plus graves

comme le racket.

## • Que pouvons-nous faire pour les aider ?

D'abord, ne banalisez pas ce qui stresse votre enfant. Certaines choses qui vous paraissent anodines ont beaucoup d'importance à son échelle.

Créez un climat calme et de dialogue à la maison. Un enfant qui peut parler de sa vie à l'école, sans passer un interrogatoire en règle quand il rentre le soir, ira mieux. Se sentir vraiment écouté fait déjà baisser le stress.

Responsabilisez-le. Aidez-le à s'organiser. Anticiper, apprendre à apprendre, ce n'est pas inné.

Cela ne signifie pas faire à sa place (ce dont nous ne sommes d'ailleurs peut-être pas capables), mais l'aider à réfléchir.

Que faut-il faire en premier ? Est-ce que j'ai vérifié mon cahier de texte ? Est-ce que j'ai relu ma leçon, mon exercice ? Que dois-je avoir dans mon cartable ?

Il a besoin de savoir que vous vous intéressez à lui en premier et pas seulement à ses résultats scolaires, cela va vraiment l'aider.

S'il est confronté à des difficultés relationnelles, parlez-en avec lui. Il doit savoir que vous êtes là pour le protéger. Aidez-le à trouver une stratégie ou des réponses aux tracas de la cours de récré, mais sachez aussi intervenir auprès des enseignants si la situation est plus grave.

Et bien sûr, prenez le temps de prier avec lui, afin qu'il apprenne à parler à Jésus de ses difficultés, de ses peurs.

"Mettez tous vos soucis dans la main de Dieu, car il prend soin de vous." ([1 Pierre 5.7](#))

Nous ne sommes pas tous des pro en math  
ou en français,  
mais nous pouvons tous encourager,  
dédramatiser, responsabiliser,  
être fiers de nos enfants tels qu'ils sont et le  
leur dire !

[www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

**Famille Famille  
je t'aime & co**

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



424 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)