

## Kit antistress

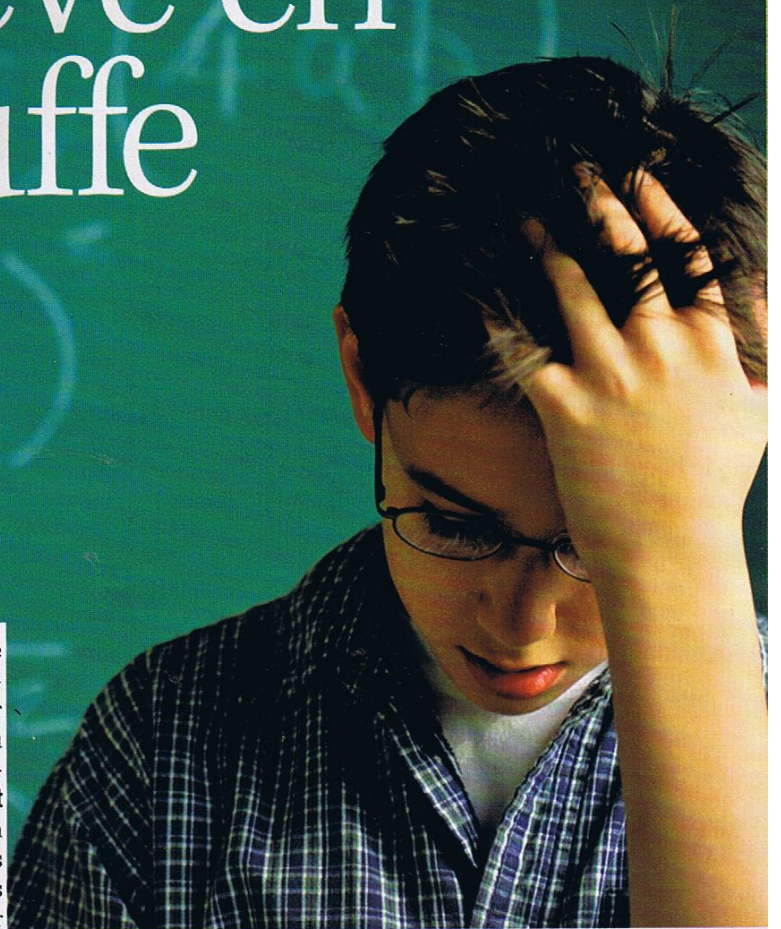
# pour élève en surchauffe

Examens, passage dans la classe supérieure... ça y est, on est dans la dernière ligne droite : le terrible troisième trimestre. La période de tous les enjeux. Et si on aidait nos enfants à passer cette période de façon plus zen ?

par Françoise Devillers et Adeline Laffitte

**E**t la géo, tu l'as révisée ? Parce que, mine de rien, ça fait monter ta moyenne... » Combien sommes-nous à nous inquiéter pour nos enfants en phase d'examens ou à l'approche du conseil de classe du troisième trimestre ? Nombreux. **52 % des parents s'avouent stressés par la réussite scolaire** de leur môme, d'après un sondage CSA pour l'Apel (Association de parents d'élèves de l'enseignement libre). Sauf que nos préoccupations légitimes sont à double tranchant et peuvent aussi leur coller une énorme pression sur l'échine. D'ailleurs, selon une étude de l'OCDE publiée en mars 2011, les élèves japonais et français sont les premiers du monde en matière de stress scolaire ! La faute aussi à l'exigence croissante de l'école : poids des notes et des évaluations dès la maternelle, système de compétition, course à la performance... Bien sûr, pour éviter tout stress inutile à l'élève, il faudrait qu'il bosse régulièrement pendant l'année pour affronter cette période de façon plus zen (bachoter le dernier mois est anxiogène !). Mais si, malgré tout, il se met la pression, alors on pioche dans notre kit antistress. Pour son bien. Mais aussi parce que, in fine, sans excès de stress, on réussit mieux en classe.

TOM GRILL/PLANIPICURE/PONTON



### LE STRESS VEUT-IL LEUR PEAU ?

Non. **Le stress fait partie de la vie**, il est normal avant un examen et, à petite dose, il a du bon, il fait avancer, permet de relever des défis et même de se dépasser. C'est un moteur qui favorise la

mémorisation et l'apprentissage. En revanche, **trop de stress rend malade et se révèle contre-productif** en inhibant les fonctions intellectuelles et les ressources personnelles, et fait douter de soi. **Symptômes ?** Maux de tête, de ventre, difficultés à s'endormir le soir, irritabilité ou paroles dévalorisantes telles que « de toute façon, je suis nul, alors... ».

## Un peu de yoga...

Un enfant ou un ado inquiet, toujours assis et plié en deux devant sa table, a l'estomac noué, les poumons fermés et la respiration courte et insuffisante pour oxygéner l'organisme. Les postures et la respiration enseignées en yoga détendent les muscles, améliorent le flux sanguin dans le cerveau et stimulent donc le mental. **A faire en cas de stress : la respiration ventrale.** Une vraie inspiration par le nez, qui permet d'envoyer de l'air jusqu'à dans le ventre, suivie d'une expiration très lente par la bouche. Soulagement et énergie assurés.

## ... ou de sophrologie ?

**Cette technique de relaxation fonctionne même sur un ado zappeur et superstimulé !** La sophrologie permet d'atteindre un léger abaissement de la conscience qui amène à lâcher prise. Et le fait d'enlever les symptômes physiques du stress diminue le stress mental. Il existe des séances de sophrologie adaptées aux jeunes et au stress scolaire, qui proposent des exercices applicables debout, assis (ou, bien sûr, allongé). On les effectue quelques minutes dans la journée ou le soir, à l'école ou à la maison (techniques pour la mémoire, la concentration et la récupération physique puisque 20 min de sophrologie équivalent à 2 h de sommeil).

### LES ADRESSES

■ **YogaMala** propose un module « SOS bac ado yoga » dans les Yvelines (78), et des séances en ligne sur Internet. 15 € l'heure. Rens : [www.yoga78.fr](http://www.yoga78.fr)

■ **Yogamini.** Plusieurs lieux de cours pour enfants dans Paris. 20 € l'heure.

Rens. sur [www.yogamini.fr](http://www.yogamini.fr)

■ **Fédération française de Hatha Yoga :**

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

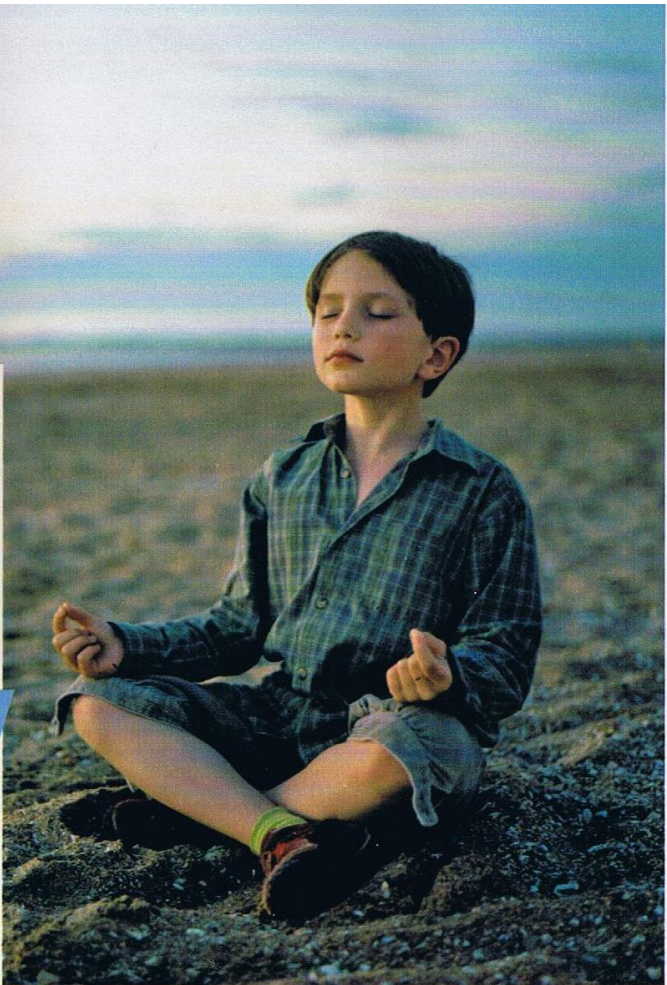
PIVA SCAGLIA/PICURETANK

### ■ Ateliers enfants et ados

à l'Espace du Calme, à Boulogne-Billancourt, dispensés par Laurence Roux-Fouillet, sophrologue, et séances par Internet via Skype. <http://espaceducalme.canalblog.com> 50 € la séance de 45 min. Rens. sur [www.espaceducalme.com](http://www.espaceducalme.com)

### JOUR J : LE CONSEIL ANTITRAC

Nous aussi, on est passées par là. Alors, on lui donne les trucs et procédés mnémotechniques qu'on utilisait en classe. Exemple : face à la page blanche, pas de panique. On lui conseille de jeter en vrac sur sa feuille de brouillon des mots, des phrases, tout ce qu'il sait sur le sujet et qui lui revient. Souvent, c'est ainsi que le cerveau retourne à la pêche aux connaissances, par association d'idées.



### LE PETIT COUP DE POUCE EN PLUS

Oui, les enfants peuvent avoir besoin de compléments alimentaires. Après les avoir supplémentés en fluor et vitamine D, il faudrait, maintenant qu'ils ont troqué les couches pour le cartable, penser à leur donner un nutriment antistress : **du magnésium.** « On ne fait pas de stock, il faut donc sans cesse se réapprovisionner, affirme le Dr Serge Rafal. Et l'alimentation actuelle est très insuffisante. » En plus, en période stressante, l'organisme en consomme davantage. On peut donc donner du magnésium à toute petite dose, sous forme d'oligoéléments (Labcatol ou Granions, en pharmacie), ou plus dosé (comprimés, ampoules...) si le stress se manifeste par des troubles du sommeil ou des difficultés à se concentrer.