

# Et si mon enfant doublait ?

Une seconde session ou des travaux de vacances pour cette fin août ? Stress maximum pour vous qui craignez que votre enfant double... Mais serait-ce vraiment si terrible ? Lina Meunier, coach scolaire, nous donne les clés pour relativiser avec lui et repartir du bon pied.

TEXTE JULIE BRAUN COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN

Quand notre enfant rencontre des difficultés à l'école, l'émotionnel prend le dessus : nous avons peur pour son avenir, peur du regard des autres. Avant tout, il va donc falloir gérer nos propres émotions pour ne pas les transmettre. « Alors qu'ils veulent bien faire, certains parents sont tellement angoissés ou tellement fâchés qu'ils peuvent faire énormément de dégâts, explique Lina Meunier. Ils lâchent des mots durs, 'tu finiras sous un pont', c'est terrible pour la confiance en soi et l'estime de soi du jeune. »

## S'APAISER D'ABORD

Votre enfant ne travaille pas alors qu'il n'a pas de bons résultats à l'école et vous fulminez à le voir glandouiller dans le divan : vous êtes en état de stress car vous avez peur qu'il échoue. Catherine Schwennicke, formatrice et co-autrice de *Être un parent*

*zen, c'est possible* propose quelques exercices performants pour apaiser les inquiétudes et, par ricochet, être plus constructive pour encourager votre enfant. Le but ne sera pas d'éliminer l'élément qui vous fait peur (l'échec), mais de changer votre regard sur lui et tendre vers : « Ce n'est pas mieux de réussir ou de rater, c'est différent ».

> **Listez les avantages et inconvénients de la réussite et de l'échec.** Faites-le avec quelqu'un d'autre pour être sûr d'envisager plusieurs points de vue. L'objectif est de réussir à considérer que les stress qui nous

font peur sont des expériences, voire des opportunités.

> **Sortez de votre pensée unique.** Forcez-vous à aller chercher des points de vue chez des personnes (imaginaires ou non) qui ne vont pas penser comme vous (donc pas votre entourage) : un réfugié, votre arrière-grand-mère, la Reine des neiges... L'idée est d'élargir les points de vue, même jusqu'à l'extravagance.

> **Faites la liste de vos personnages intimes** (en vie ou non), ceux qui vous inspirent, sont drôles, différents, fascinants, plus « sages » que vous et comme lesquels vous aimeriez gérer la situation. Gardez-les en mémoire et prenez leur avis mentalement ou concrètement.

> **Relativisez en vous référant mentalement à quelques questions clés :** « Qu'en penserai-je dans 10 ans ? », « Est-ce si grave ? », « Qu'est-ce que je gagne à vouloir avoir raison ? », « Derrière quoi je cours ? »...

## DÉDRAMATISER...

Une fois votre propre ressenti apaisé, vous pourrez mieux aider votre enfant. S'il n'a pas échoué par manque de travail et qu'il stresse lui-même face à cette seconde session, l'aider à relativiser lui enlèvera la pression et l'aidera à se concentrer. « Vous pourrez par exemple discuter de tous ceux qui ont échoué avant de réussir : Steve Jobs avec Apple, JK Rowling avec *Harry Potter*... », conseille la coach Lina Meunier. Ensuite, abordez ses peurs. Souvent, l'enfant craint de perdre ses repères,

