

Mon enfant est stressé par les notes à l'école

COMMENT L'AIDER ?



Une note est juste une information

Confondre une note (« j'ai échoué ») avec l'**identité** (« je suis nul ») déclenche du **stress**. Mais une note est une information qui reflète la compréhension de l'enfant à un moment donné. Elle peut être influencée par l'état de **fatigue**, la relation avec l'**enseignant**, l'**intérêt** pour la matière ou le niveau de **stress**.



Raisonner en termes de compétences

- Envisager les **erreurs** comme des **informations** : refaire quelques exercices, apprendre à apprendre, s'interroger sur les sources du décrochage
- Parler du **plaisir** de se sentir **progresser** et éviter les punitions et les récompenses : réinvestir les apprentissages scolaires au service de projets personnels est la vraie **récompense**.



Raisonner en termes d'émotions

- **Valider la déception** : « Tu es triste, tu aurais aimé avoir la moyenne. » ; « Tu es en colère contre la maîtresse, elle n'a pas réexpliqué quand tu lui as demandé. »
- **Rassurer** l'enfant sur sa **valeur**. Faire face à des parents déçus ou fâchés rajoute à l'atteinte que porte une mauvaise note à son ego.
- Valoriser les **progressions** : « J'imagine que tu dois être fier de toi. Passer de 3/10 à 5/10, c'est une belle récompense ! En t'accrochant et en travaillant, tes notes vont encore progresser. »



Raisonner en termes de travail sur soi parental

- **Ne pas projeter notre peur** du déclassement et nos rêves sur les enfants (une filière professionnelle peut engendrer autant de plaisir et d'intégration professionnelle qu'un doctorat).
- Faire le point sur nos **difficultés à accepter une mauvaise note** : souhaiter éviter une scolarité douloureuse à l'enfant ? L'impression d'être un parent incompetent ? L'angoisse du chômage et de la précarité ?
- Penser au « **curriculum caché** » (expression de Philippe Perrenoud), et à toutes les compétences non scolaires comme le fait de doser son effort ou de nouer des amitiés.

