

Aider votre enfant à gérer l'anxiété liée aux examens

Qu'est-ce que l'anxiété liée aux examens ?

L'anxiété liée aux examens est le sentiment de malaise et la tension auxquels l'enfant fait face avant, pendant ou après un examen et qui sont causés par l'incertitude ou la peur de l'échec. La majorité des enfants se sentent plus ou moins anxieux pendant l'examen. Un peu d'anxiété peut effectivement motiver l'enfant pour faire plus d'efforts et mieux réussir. Cependant, lorsque l'anxiété interfère avec le déroulement de l'examen, en causant chez les élèves des « trous de mémoire », des difficultés d'attention et/ou limitant leur capacité de penser clairement, d'assimiler, de retenir ou de se rappeler l'information, le problème devient trop grave pour être négligé.

Signes physiques de l'anxiété liée aux examens :

- frémissements dans l'estomac
- malaise ou maux d'estomac
- mains froides ou moites.
- paumes qui transpirent
- sensation de chaleur ou de froid
- maux de tête
- nausée
- sensation de défaillance
- insomnies

Signes émotionnels de l'anxiété liée aux examens :

- crises de larmes fréquentes ou excessives
- sentiments de colère et/ou de désarroi
- irritabilité
- se laisser facilement décourager

Suggestions pour aider les élèves à affronter l'anxiété liée aux examens :

- Veillez à ce que votre enfant aille à l'école régulièrement pour qu'il(elle) s'habitue à tous les travaux scolaires et matières qui feront l'objet de l'examen et pour qu'il(elle) participe aux séances régulières de révision proposées par l'enseignant.
- L'élève peut mieux faire aux examens s'il(elle) fait systématiquement tous les exercices, devoirs et lit les passages assignés et participe aux sessions régulières d'étude.
- Maintenez un style de vie sain – aidez votre enfant à dormir suffisamment, bien se nourrir, mieux s'exercer, avoir un temps raisonnable de repos et d'interactions sociales.
- Créez et maintenez une routine qui aiderait les enfants à bien se reposer pendant les jours réguliers d'école ainsi que durant la semaine des examens.
- Parlez à vos enfants et encouragez-les à faire de leur mieux.
- Bien se préparer pour l'examen - éviter le bourrage de crâne - aider vos enfants à adopter de bonnes habitudes d'étude et de bonnes stratégies pour passer les examens.
- Aidez votre enfant à développer une attitude positive aux examens – aidez-les à développer une attitude dont l'approche est « je peux le faire ».
- Renforcez les habitudes mentales qui aident votre enfant à réduire l'anxiété – en lui montrant comment prendre de profondes inspirations pour se calmer chaque fois que les niveaux d'anxiété sont élevés.
- Encouragez votre enfant à employer des techniques visant à stopper les pensées si vous voyez qu'il(elle) se préoccupe trop ou qu'il(elle) ne cesse de se comparer à ses camarades.

Ce que les parents peuvent faire le jour d'examen pour aider à réduire l'anxiété :

- Aidez votre enfant à préparer la veille tout ce dont il aura besoin pour l'examen—stylo, crayon, règle, gomme, calculatrice, etc.
- Faites quelque chose d'amusant la veille de l'examen pour le distraire comme par exemple un jeu de société, voir un film ou participer à une activité sportive.
- Réglez l'alarme du réveil matin pour que votre enfant puisse se détendre et avoir une bonne nuit de sommeil avant l'examen.
- Veillez à ce qu'il(elle) prenne un petit déjeuner sain le jour de l'examen : le cerveau a besoin de beaucoup d'énergie pour mieux se concentrer. Des aliments comme les œufs, céréales, fruits frais et tranches de pain grillées à la farine de blé complet aident à apporter suffisamment d'énergie au cerveau. Évitez les aliments qui contiennent beaucoup de sucre et de caféine comme les boissons soda pop, les gâteaux ainsi que les aliments commerciaux gras sans valeur nutritive.

Ce que les élèves peuvent faire le jour d'examen pour aider à réduire l'anxiété :

- Portez des vêtements confortables
- Allez à l'école tôt le jour de l'examen, bien préparés et résolus à bien travailler.
- Soyez prudents et évitez de discuter des sujets de l'examen avec les autres élèves avant de le passer – et surtout pas avec les élèves qui ont tendance à faire monter le niveau de l'anxiété.
- Ayez des pensées positives – « je peux le faire » « je me suis bien préparé(e) ».
- Choisissez un endroit dans la salle d'examen où vous risquez le moins d'être dérangé(e).
- Au moment de la distribution des épreuves, gardez votre calme en inspirant lentement et profondément.
- Assurez-vous de lire attentivement toutes les instructions sur l'examen.
- Concentrez-vous uniquement sur l'examen.
- Si vous ressentez de l'anxiété à tout moment pendant l'examen, prenez quelques minutes pour vous calmer en respirant profondément ou en vous étirant.
- Si l'examen est difficile, ne vous laissez pas prendre par la panique. Essayez seulement de vous concentrer sur ce que vous savez et mettez-y tout votre effort et ne vous découragez pas.
- Une fois l'examen fini – récompensez-vous par quelque chose de spécial.

Les élèves qui ont de graves excès d'anxiété peuvent voir leur résultats scolaires décliner et risquent de redoubler. Leur performance scolaire ne reflèterait sûrement pas leur plein potentiel. L'anxiété liée aux examens peut également être la conséquence de problèmes variés allant du manque de confiance en soi à l'anxiété en général. Il est normal d'être un peu anxieux au moment de passer un examen, mais si le problème persiste ou si les symptômes interfèrent avec le travail scolaire, ainsi qu'avec le déroulement des activités quotidiennes régulières, il faut demander l'aide des professionnels.

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.