



Dis-moi, Audrey...

Combien valent les épreuves ministérielles ? (pondération)

4^e année du primaire

- Français

6^e année du primaire

- Français • Mathématiques • Anglais

2^e secondaire

- Français

20%

4^e secondaire

- Histoire du Québec et du Canada • Mathématiques
- Science et technologie
- Application technologiques et scientifiques

5^e secondaire

- Français • Anglais, langue seconde (programme de base)
- Anglais, langue seconde (programme enrichi)

*Ou l'inverse selon la langue d'enseignement

50%

- Adopter un **langage rassurant et basé sur des faits réels** en parlant des épreuves ministérielles
- Si l'enfant a des **besoins particuliers**, il faut simplement le dire !

Quel est le rôle à jouer auprès de son jeune dans la gestion du stress des épreuves ministérielles ?

Ouvrir le
dialogue !

Posons des questions ! En voici 4 exemples (qui font le tour) :

1. « Tu vois ça comment les examens du ministère ? »
2. « Sur 10, à combien tu situes ton stress ? » (donne une idée de l'intensité du stress)
3. « À quoi t'attends-tu comme résultats ? » (attentes basses ? Réalistes ? Élevées ?)
4. « Penses-tu que tu vas devoir faire face à des défis ? Comment penses-tu y faire face ? »

📌 Il faut se faire confiance... Ouvrir la discussion est un très bon point de départ !

Quand devrait-on commencer à soutenir son enfant en vue des épreuves ministérielles ?

Maintenant/ pendant l'année

- Être à jour sur les **résultats scolaires**
- Cibler les **défis potentiels**
- Vérifier les **méthodes d'étude**

1 à 4 semaines avant

- Vérifier que l'enfant ait **toutes les informations nécessaires**
- Commencer à **planifier l'étude**

Dernière semaine

- Mettre l'accent sur l'hygiène de vie (surtout le **sommeil**)
- Renforcer ce qui est déjà appris
- Superviser le plan d'étude

La veille

- S'assurer de **bien dormir**
- Renforcer **ce qu'on sait déjà** plutôt de tenter d'apprendre du nouveau

Est-ce que le parent peut réellement aider son enfant à être moins stressé face aux examens importants? Comment ?

Oui ! Le rôle du parent est **complémentaire à celui de l'école**. Il a une part importante !

1 - S'assurer de l'utilisation de **bonnes méthodes de travail et d'étude**

- Lui remettre en mémoire, l'encourager à utiliser les bonnes méthodes ou à obtenir l'aide de l'enseignant

2 - Développer la **confiance en soi** et le **sentiment de compétence**

- Mettre en lumière **certaines forces de l'enfant au quotidien**
 - En parler de temps en temps, à différents moments. Nommer tout haut ce que je vois permet à l'enfant d'en prendre conscience !
- **L'aider à avoir la bonne réponse**, faire vivre un succès et ensuite **l'amener à l'avoir tout seul**
 - Voir le pourcentage à compenser comme parent (*à quel point vais-je l'aider à avoir la bonne réponse?*)
- **Utiliser les expériences passées** comme levier
 - Mettre l'accent sur ce que l'enfant a déjà fait, qui a réussi
- Encourager la **saine connaissance de soi**
 - L'aider à connaître ses difficultés et ses défauts et savoir comment y faire face!

3 - Demander de l'**aide professionnelle** au besoin

- Quand **malgré les efforts**, l'enfant vit **beaucoup de malaises...**
- Quand **l'anxiété est trop élevée** et crée une **détresse importante...**
- Quand la **discussion** parent-enfant est **plus difficile...**



Consultez aussi la section sur la **gestion du stress et de l'anxiété** du **Coffre à outils en santé mentale** de RAP Côte-Nord !

Y a-t-il des trucs concrets ou des ressources facilement accessibles pour aider un enfant à gérer son stress?

Malgré toute la prévention qu'on peut faire, les enfants **vivent quand même du stress, à différents niveaux.**

1 - **Éduquer** sur le stress

- Le stress n'est pas un ennemi. **Il augmente la vigilance et le focus, c'est un moteur !**

2 - Favoriser une **bonne hygiène de sommeil**

- Répondre à son besoin de sommeil **aide à la régulation des émotions** et à **garder le contrôle de ses idées**

3 - Utiliser la **cohérence cardiaque**

- Utiliser l'application RespiRelax+

Accéder à l'application



Écouter la **bonne musique** peut créer la **détente** si on choisit une chanson calme et qu'on s'y **concentre** bien.

4 - Utiliser la **visualisation**

- Voir **à l'avance** comment ça va se passer pour **augmenter la prévisibilité** et **se sentir plus en contrôle**

5 - Faire des **exercices d'étirements**

- **Avant ou même pendant l'examen** (étirements plus subtils)
Les étirements activent le système sympathique (détente) et calment le système parasympathique (vigilance)

Qu'est-ce qu'on peut adopter au quotidien pour soutenir son enfant?

Normalisons le stress au quotidien !

L'attitude avec laquelle on va appliquer les trucs est importante.

- Être **rassurant** en adaptant son langage. Être un coach de **confiance** et un **porteur d'espoir**.
- Faire un examen de conscience : **est-ce que je gère bien mon stress moi-même?** Est-ce que **mon stress transparaît** dans mes façons de faire et dans mon discours?
- **Prendre le temps d'écouter** avant de répondre (**ne pas invalider, que son discours ait du sens ou non**)