

## 5. Réduire les sources de stress et aider à se calmer

Le stress et l'anxiété ont des effets négatifs sur les apprentissages. Veiller à arriver à l'heure à l'école, préparer ensemble le cartable la veille (gourde, collation, journal de classe, ...) sont autant de mesures pour garder un rapport positif vis-à-vis de l'école.

**Pour diminuer le stress, nous pouvons avoir recours notamment à :**

**La respiration** : 3 respirations profondes et abdominales peuvent suffire à se relaxer. De plus, on peut y avoir recours à tout moment (avant un examen, avant une présentation orale, avant un spectacle, ...).

- Assis ou debout, 3X ou plus
- Poser les mains sur le ventre
- Fermer les yeux
- Inspirer profondément en gonflant le ventre
- Expirer en relâchant le ventre

**Les câlins** : se prendre dans les bras diminue le stress, relâche les muscles, améliore la confiance en soi, fortifie le système immunitaire et libère la dopamine, hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur.

Lorsque votre enfant rencontre une difficulté ou que vous avez une question, n'hésitez pas à prendre contact avec son instituteur/trice ou le centre PMS.

## 6. Instaurer un cadre clair pour le travail à domicile

*(voir Fiche QS : Les devoirs et travaux à domicile)*

- Favoriser un **environnement calme** en limitant les sources de bruit inutile
- Fixer une **durée** aux devoirs et leçons
- Annoncer l'**ordre** du déroulement des activités. Par exemple: d'abord le goûter, jeu libre et ensuite travail en math, puis pause, après cela reprise de la leçon de français, puis repas,...



## Comment soutenir mon enfant à l'école primaire? 1. en favorisant son attention et sa concentration

Pour toute information ou soutien dans vos démarches, n'hésitez pas à prendre contact avec l'Empreinte Scolaire.

### Empreinte Scolaire

331-333 rue de Mérode – 1190 Forest  
02/334 72 47  
jallachi@forest.brussels

[www.forest.irisnet.be/fr/services-communiaux/prevention/lempreinte-scolaire](http://www.forest.irisnet.be/fr/services-communiaux/prevention/lempreinte-scolaire)

Mise à jour – janvier 2021

À l'initiative du Collège du Bourgmestre et Échevins de Forest.

ER/VU: Commune de Forest Gemeente Vorst –  
Rue du curé 2- Pastoorstraat – 1190

Pour en savoir plus :

### Empreinte Scolaire

331-333 rue de Mérode – 1190 Forest  
02/334 72 47  
jallachi@forest.brussels  
[www.forest.irisnet.be/fr/services-communiaux/prevention/lempreinte-scolaire](http://www.forest.irisnet.be/fr/services-communiaux/prevention/lempreinte-scolaire)

**Mise à jour en décembre 2021** par les Services de Prévention du Décrochage Scolaire des communes d'Anderlecht, Berchem-Sainte-Agathe, Ganshoren, Molenbeek, Saint-Gilles, la Ville de Bruxelles, Watermael-Boitsfort, Woluwe-Saint-Lambert et Woluwe-Saint-Pierre.

Le rôle du parent n'est pas de refaire l'école à la maison mais d'offrir à son enfant un cadre apaisant et sécurisant. Chaque parent, avec le temps dont il dispose, les obligations qu'il connaît, les qualités et compétences qu'il possède, a la possibilité de soutenir son enfant dans sa scolarité. Cette fiche vous offre 6 rubriques d'exemples de pistes facilement exploitables.

## 1. Veiller au sommeil et à l'alimentation

Le **sommeil** est indispensable. Il permet de :

- **RÉCUPÉRER** de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves
- **GRANDIR** : c'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée
- **MÉMORISER** toutes les activités de la journée et au cerveau de les RANGER
- **SE RENFORCER** contre les virus. La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum



Entre 6 et 12 ans,  
un enfant a besoin  
de dormir entre  
10 et 11h

Une **alimentation** équilibrée et saine est aussi importante à la maison et dans le cartable :

- Manger des fruits et des légumes
- Éviter les sucres industriels (barres chocolatées, bonbons, sodas, ...)
- Boire de l'eau (glisser une gourde dans le cartable pour la journée)
- Manger un petit déjeuner consistant le matin
- Manger léger le soir et pour un meilleur sommeil, prévoir idéalement au moins 1h30 entre le repas et le coucher

## 2. Répondre au besoin de bouger

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école **assis**. Ils ont besoin de bouger, de dépenser toute l'énergie qu'ils n'ont souvent pas pu exprimer librement en classe. Ils ont besoin de moments de jeux libres. Pour répondre à ce besoin, vous pouvez :

- aller vous balader au parc ou aller à la plaine de jeux
- inscrire votre enfant à une activité parascolaire : sport, théâtre, mouvements de jeunesse, ...

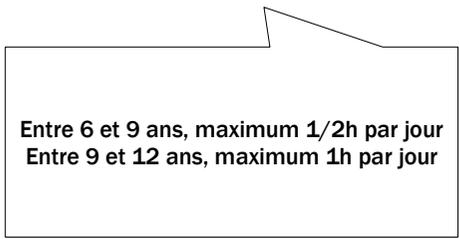
Il sera d'autant plus facile pour votre enfant de se concentrer sur ses devoirs, par exemple, s'il a pu évacuer sa nervosité ou sa fatigue avant.

## 3. Réduire le temps devant l'écran

Un usage trop important des écrans peut générer **toutes sortes de difficultés** : troubles visuels, retard de langage, difficultés de graphisme, retard de développements psychomoteur, faiblesse des apprentissages, agitation et difficultés attentionnelles, ...

Voici **quelques règles simples** pour limiter le temps devant les écrans :

- Pas d'écran le matin
- Pas durant les repas
- Pas le soir avant le coucher (cela peut générer des difficultés d'endormissement)
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Sous surveillance d'un adulte
- Choisir un contenu approprié à l'âge de l'enfant
- Pas de contenu violent



Entre 6 et 9 ans, maximum 1/2h par jour  
Entre 9 et 12 ans, maximum 1h par jour

...  
...  
...  
Pour aller plus loin : Serge Tisseron, « Grandir avec les écrans. Règle 3-6-9-12 », Temps d'arrêt. A télécharger ou à commander gratuitement sur [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

## 4. Maintenir la curiosité et le plaisir

Tous les enfants peuvent développer leur réflexion et réussir à condition qu'on préserve le sel du désir de grandir et d'apprendre : le plaisir. La joie est l'émotion de l'apprentissage. C'est elle qui donne envie d'apprendre.

**Montrer de l'intérêt** pour ce que votre enfant fait à l'école, poser des questions sur ce qu'il apprend, partager son enthousiasme quand il apprend quelque chose de nouveau, ... permet de maintenir le plaisir. Aussi, **valoriser les efforts** qu'il fournit plutôt que le résultat obtenu lui donnera envie de continuer à s'investir dans ses apprentissages : « Bravo, je vois que tu as fait des efforts et que tu fais de ton mieux ».

Lorsque vous observez que votre enfant n'est plus concentré, proposez-lui de faire une **pause**. Il a sans doute besoin de bouger ou de se changer les idées avec une autre activité. Il pourra reprendre sa leçon ou son devoir plus tard si nécessaire.

Favoriser **une approche par le jeu** permet de stimuler la motivation et l'intérêt. Il existe des jeux de société orientés vers l'apprentissage de certaines matières (favoriser l'expression orale, développer la logique, entraîner la mémoire, apprendre à compter, ...). Vous pouvez les emprunter en ludothèque et ainsi renforcer ses apprentissages de manière ludique. Vous pouvez également jouer au « magasin » ou à « l'école » avec votre enfant. Cuisiner ensemble est également une bonne occasion de faire des maths par exemple.

**Emprunter des livres** à la bibliothèque sur les animaux, les planètes, le corps humain, les découvertes scientifiques, la mythologie, ... favorise l'envie d'apprendre de nouvelles choses et entraîne à la lecture. L'idée est de choisir des livres qui intéressent l'enfant pour apprendre en s'amusant.