



Mon fils est très stressé par ses examens. Comment l'aider?

QUESTION PSY



«S'il stresse autant, c'est qu'il imagine qu'il va échouer, explique **Pascale Roux, psychologue et coach pour adolescents**. Il faut donc

l'aider à inverser le processus. Voici quatre outils pour y arriver:

► Bien travailler pour se mettre à l'abri de l'échec.

► Définir des critères qui lui permettent de savoir qu'il est prêt. Demandez-lui par exemple ce qu'il faut pour réussir en

maths. S'il se sent prêt, le stress baisse.

► Pratiquer la visualisation positive.

Imaginer la réussite à l'examen dans le moindre détail, depuis l'entrée dans la salle. Répéter cette gymnastique mentale le soir au coucher ou en cas de stress, au moins quinze jours avant l'examen.

► Quand le stress monte, prendre trois ou quatre inspirations abdominales profondes et expirer lentement, en imaginant qu'on inspire du calme et qu'on expire du stress.» ■■■ MI. M.

► Contact: www.pascale-roux.com