

LE TEMPS DES EXAMENS

Aidez votre enfant à se sentir prêt, soutenu et confiant

Un message aux parents et aux responsables légaux

Les examens peuvent susciter de l'espoir, mais aussi de l'inquiétude. Vos encouragements et un climat calme à la maison peuvent faire la différence.



SOUTENEZ SANS METTRE LA PRESSION

Valorisez les efforts de votre enfant. Évitez les comparaisons, les menaces et les questions répétées sur les notes.

Vous pouvez dire : « Je vois que tu fais des efforts. Comment puis-je t'aider ? »



PLANIFIEZ ENSEMBLE

Aidez votre enfant à organiser ses révisions avec des pauses. Prévoyez si possible un espace calme et fixez ensemble des limites pour le téléphone, les jeux vidéo et les réseaux sociaux.



PRÉSERVEZ LE REPOS

Encouragez des heures de coucher régulières et évitez les nuits blanches de révision. Gardez du temps pour la détente et l'activité physique.



DES REPAS SIMPLES ET RÉGULIERS

Prévoyez un petit-déjeuner avant les examens, des repas équilibrés, des collations saines et de l'eau. Évitez les boissons énergisantes pour maintenir votre enfant éveillé.



ÉCOUTEZ ET RASSUREZ

Demandez à votre enfant comment il se sent et écoutez sans juger. Rappelez-lui qu'il peut demander de l'aide et qu'une épreuve difficile ne détermine pas son avenir.

Vous pouvez dire : « Tu n'as pas à gérer cela tout seul. »



PRÉPAREZ LE JOUR DE L'EXAMEN

Vérifiez ensemble les horaires, le lieu, les documents requis et le matériel autorisé. Prévoyez votre trajet et partez assez tôt pour arriver sereinement.



APRÈS L'ÉPREUVE, AIDEZ-LE À AVANCER

Laissez votre enfant souffler. Évitez d'exiger une analyse détaillée de chaque réponse. Encouragez-le à se concentrer sur la suite.



DEMANDEZ DU SOUTIEN SI NÉCESSAIRE

Si votre enfant reste très angoissé ou peine à faire face, contactez rapidement l'école. Signalez toute maladie ou difficulté pouvant affecter sa présence aux examens.



Le bien-être de votre enfant compte plus qu'un résultat.
Encouragez ses efforts. Rassurez-le. Gardez le lien.

