

**VOtre ENFANT  
N'EST PAS UN "EINSTEIN",  
MAIS CE N'EST PAS UN "CANCRE"  
NON PLUS !**

jeudi  
samedi

**Pour étudier « 100% super cool »,  
votre enfant a besoin de vous !**



**Une période d'examens est difficile à vivre pour un jeune.**

Vos espoirs de réussite et les siens pèsent sur ses épaules. Son aptitude à étudier dépend de plusieurs choses : sa méthode de travail et de mémorisation, sa capacité à gérer son temps et ses angoisses, mais aussi de vos encouragements.

Apprendre à étudier correctement se fait très souvent par essais et erreurs. Cela donne des résultats, pour autant que le jeune ne perde pas confiance en lui.

Le « cool kit » lui offre un petit coup de pouce pour l'aider à se structurer et à se préparer adéquatement.

Le démarrage correct est fondamental. Il renforce la confiance en soi et permet d'avoir le moral au beau fixe !

Tout le monde sait que la réussite des examens passe par un effort régulier pendant l'année. Néanmoins, pendant les examens, la vie familiale est perturbée. Il faut réaménager l'organisation du temps, des repas, des activités habituelles, ... et la relation à votre enfant. Vous avez besoin d'être rassurés, il a besoin de l'être aussi.

Il doit être stimulé, accompagné, écouté. Ayez confiance en lui, il est capable du meilleur !

**COMMENT STIMULER VOTRE ENFANT ?  
COMMENT LE SOUTENIR ?**



- Votre enfant n'est pas un surdoué. Ne lui en demandez pas plus qu'il ne peut donner. Débordé, il risque de déclarer forfait.
- Ce n'est pas toujours évident pour votre enfant de tout faire par lui-même. Voyez avec lui ce qui peut l'aider et comment.
- Avoir peur de rater et/ou de vous décevoir peut le coincer et le stresser tant, qu'il peut en perdre ses moyens. Offrez-lui un peu de temps pour lui faire répéter ses cours, faire des exercices préparatoires,...
- Relativisez l'épreuve, ce n'est qu'un moment dans toute une vie. Et puis les examens évaluent des connaissances et non des personnes !
- Sa méthode de travail n'est pas la vôtre, l'essentiel est qu'il trouve la sienne et se l'approprie. Evitez de le juger, soutenez-le. Vous pouvez l'aider à structurer son temps.  
Remplissez ensemble le planning de travail « cool kit ». Alternez les temps d'étude et de repos, d'effort et de plaisir, de travail et de loisirs... c'est l'occasion de discuter de ce que chacun attend de l'autre pendant cette période.

- Votre enfant a besoin de calme, d'un endroit bien à lui pour étudier, à son rythme. Le bruit est un frein à la concentration.
- Les tensions familiales (conflits conjugaux, disputes entre frères et sœurs, ...) sont, autant que possible, à mettre au frais le temps des examens. Il vaut mieux le chouchouter que le déstabiliser.
- N'aggravez pas son stress par votre propre angoisse. Créez une atmosphère d'écoute sereine. Votre enfant n'a pas besoin de solutions toutes faites mais d'être écouté dans ses difficultés,...
- Quand il réussit, applaudissez des deux mains ; quand il échoue, encouragez-le, discutez-en.
- Offrez-lui des petits plaisirs. Cuisinez son plat favori, surprenez-le en collant des pense-bêtes partout dans la maison (frigo, réveille-matin, chaussures, bureau, ordinateur, ...). Personnalisez-les en inscrivant ce que vous avez envie de lui dire de positif.
- Ne lui cassez pas les pieds s'il se détend. Relâchez la pression, il en a aussi besoin.

**dimanche**

Se retrouver en famille autour d'un repas léger change les idées. Votre enfant doit éviter de manger dans sa chambre ou grignoter tout au long de la journée.



**Lundi**

**jeudi**

**mardi**



## POUR DES NEURONES EN BONNE SANTÉ :

- Aucun médicament et complexe vitaminé n'ont jamais amélioré la mémoire, ni les performances intellectuelles. De plus, leurs vertus « magiques » ou « miracles » se doublent d'effets secondaires désagréables : somnolence, baisse de l'attention, déprime, trou de mémoire, ...
- Boire des litres de café, des boissons excitantes et énergisantes accroît la vigilance et retarde l'endormissement. L'enfant a donc un lendemain vaseux avec des difficultés de concentration... A éviter donc ! Lors d'une grande soif, conseillez-lui de boire beaucoup d'eau.
- Lorsqu'un étudiant doit fournir un effort intellectuel important, les aliments gras et lourds à digérer (fricadelle, frites mayo, ...) sont à éviter. Les 3 repas quotidiens doivent être équilibrés. Afin d'éviter les coups de pompe, des collations légères et pas trop sucrées (yaourt, fruits, verre de lait, ...) seront prévues.
- Manger équilibré est une des conditions essentielles pour une bonne concentration. Les aliments riches en fer, iode, zinc, vitamine C et B et en phosphore influent sur l'intellect comme le poisson, les fruits et les légumes frais. Les compléments vitaminés sont superflus lorsque l'alimentation est variée.

Plus d'infos pour votre ado sur [www.ifeelgood.be](http://www.ifeelgood.be)