

Des clés pour désamorcer le stress lié aux études de nos enfants

PDCA

Méthode miracle ?

De la théorie à la pratique ?

PLAN

Planifier (mettre en place une politique)

Quelques « allant de soi » à casser

Un peu d'étymologie (wiktionary.org)

Travail : tripalium. Instrument d'immobilisation et de torture à trois pieux utilisé par les romains pour punir les esclaves rebelles... Ça commence mal ...

Réussite : ...« issue, sortie » du latin exire (« sortir »), de ex + eo (« aller hors de »).

Scolaire : vient du mot école : Du latin schola (« loisir studieux, leçon, lieu d'étude »), lui-même issu du grec ancien [σχολή](#) skholé (« arrêt du travail »).

Donc la réussite scolaire, c'est l'arrêt de la torture ? Ou sortir de l'arrêt ... donc aller vers la torture ? Chutttt ...

Le plaisir

Le plaisir de travailler n'est pas un « allant de soi » à 16 ans !

NON : 20 ans n'est certainement pas le meilleur âge de la vie ! Pollution externe, carapaces non fonctionnelles, regard des autres, etc.

ID : Identifier avec le jeune ce qui lui fait plaisir, « s'il y a une droite c'est parce qu'il y a une gauche, s'il y a des bas, c'est parce qu'il y a des ... »

La vue ... d'un point !



Le point de vue

Que voyez vous ?

Le diaporama ?

Donc une vision limitée ? Oui, c'est normal ...

Et si « l'autre » m'apportait autant de son regard que je lui apporte avec le mien ?

... c'est pesant de vouloir que son enfant soit heureux vu de notre propre regard... En réalité votre enfant n'a pas le même regard que vous ... et c'est normal !

D'ailleurs, êtes vous des clones ? Avez-vous des frères et sœurs ? Accepter la différence, ne pas penser que notre enfant est forcément malheureux s'il n'a pas exactement notre point de vue !



Il faut !

Procédures des entreprises... sauf qu'elles sont censées avoir été rédigées en groupe ...

Zones d'incertitudes et contre pouvoirs de Michel Crozier (« l'acteur et le système »)

J'ai envie > il faut.

Il faut ranger ta chambre !

Il faut débarrasser la table !

Il faut travailler !

PLAN

- Aimer travailler n'est pas un « allant de soi ».
- Nous ne sommes pas nos enfants.
- Ils ont leur propre regard.
- Quels sont leur envies , identifier leur plaisir ...

DO

Quelques idées à mettre en place

Qui suis-je ?

La méthode miracle ... n'existe pas... restez assis, j'ai quand même quelques idées à partager ...

Identifier ses points forts : temps de concentration devant un jeu vidéo ou au tennis, motivation pour convaincre, facilité pour retenir ou comprendre, je suis du soir ou du matin, ...

Identifier ses axes d'améliorations : ne pas savoir prendre du temps, ni prioriser, se laisser influencer par autrui, procrastination,...

Qu'est ce qui me motive ? L'envie est le déclencheur !

Les mots clés pour ...avancer

Motivation

Méthode (et non méthodologie)

Travail

« Utiliser » le stress

Motivation

L'envie est une base pour être en vie.

Des parents (pas nous bien entendu) cassent les envies en donnant tout « a priori » : et vous, obtenez vous un salaire avant d'avoir travaillé ?

Résultats = téléphone portable , ou habits de marque, ou cinéma, ou vacances au ski, ou ...

Donner un cadre = rendre service.

L'amour de nos enfants ne s'achète pas en leur cassant leur premier moteur de vie : l'envie; nous pouvons les aider, juste en leur disant « NON, mais si ... alors OUI ».

Savoir dire NON avant que cela ne soit la police ou la justice qui fasse découvrir qu'il y a des limites.

Motivation = notion de projets, envies, plaisir +++

Méthode

Ne pas passer son temps à la méthodologie ...
qui permet la procrastination.

Adaptées à chacun +++.

Apprendre puis exercices (mise en application).

Identifier les temps de fatigue et les respecter.

La répétition +++

Travailler

Notion de temps

Notion de pause

Notion de sommeil

Notion de rentabilité : Action

Méthode pour rentabiliser = activer

Avant : lire le cours, savoir de quoi cela va traiter, provoquer donc le questionnement.

Pendant : écoute, prises de notes (ordi/kinésthésique) mais actives et non automatiques.

Nous sommes « mono tâches », donc écouter ! Si je regarde ailleurs, cela peut me perturber (mauvaise nouvelle ...).

Après : synthèse dès le soir ou le lendemain. Synthèse après page ? Paragraphe ou chapitre ...? Mots clés et répétition +++

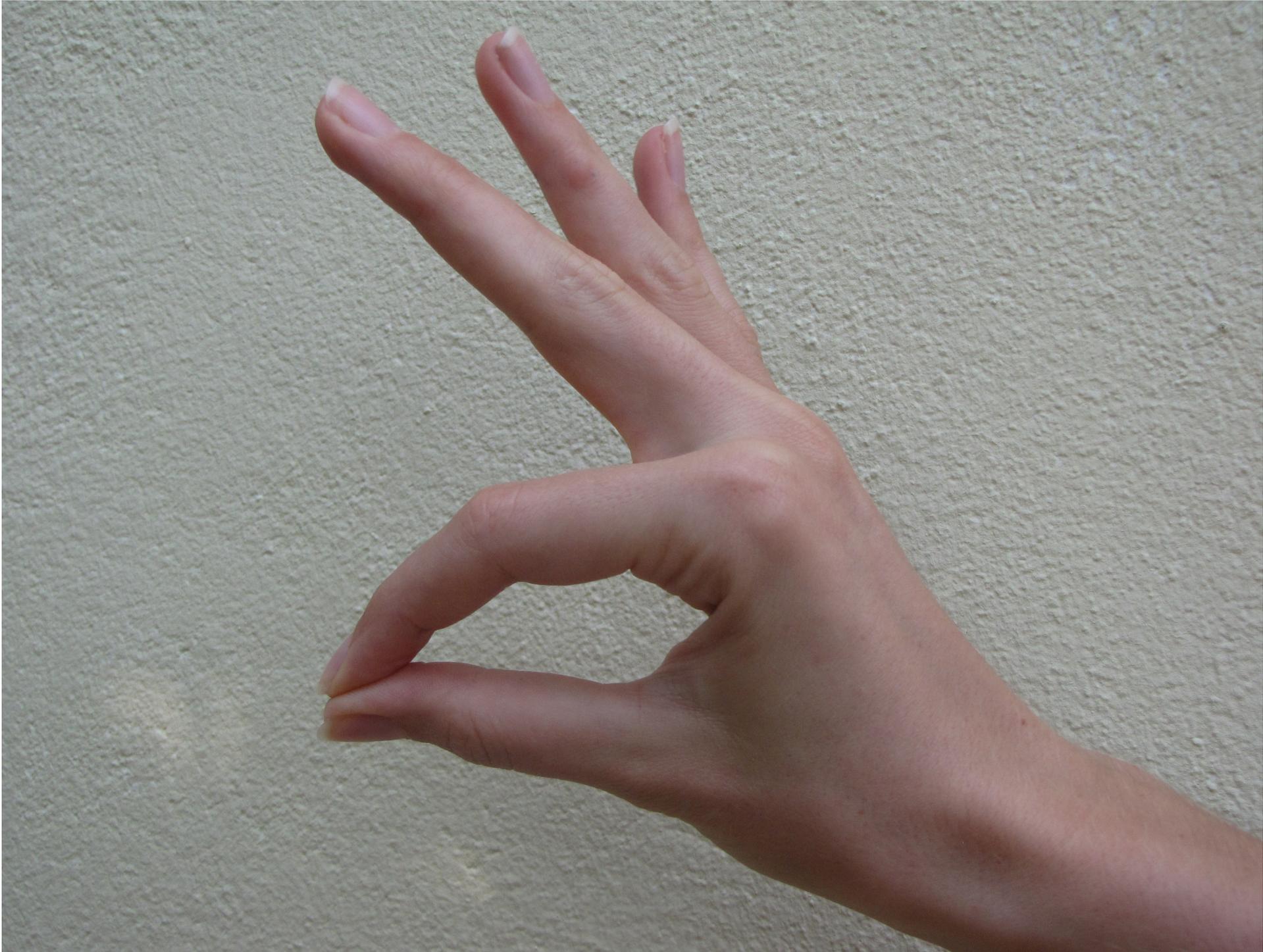
« Utiliser » le stress

Stress utile ... « adrénaline ».

Stress paralysant.

Techniques d'Ancrages positif +++ visuels ou kinesthésiques (plus difficultés pour les auditifs sauf au début de l'épreuve).

Sportifs.



STOP je vais dormir

Respecter le sommeil, il existe différents types de dormeurs. La nuit, les « balayeurs » passent dans le cerveau enlever les poussières (pensées encombrantes) inutiles!

Je veux une pause tous les x minutes ! Et cette pause dure y minutes avec $x > y$ ou $x < y$?
Selon résultat / objectifs motivants +++



Quelques « trucs »

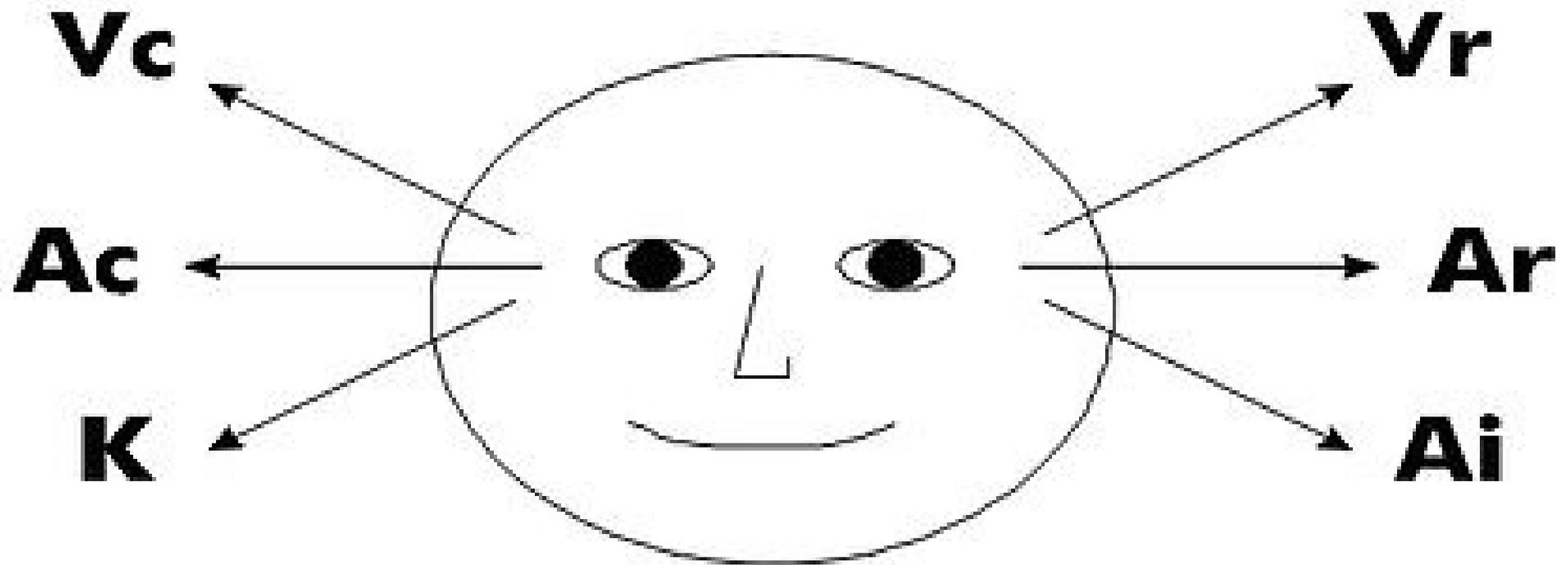
VAK ?

... donc je ne suis pas dans la lune, et je ne copie pas sur mon voisin ...



Se placer en classe ou dans sa chambre.

Comment se placer



VAKOG

- Nous avons un canal préférentiel, cela ne veut pas dire que nous fonctionnons toujours avec le même canal sensoriel.
- Penser à ressentir ce qu'on fait et à le poser dans l'auditif interne (AI).
- Le schéma représente 80 % des personnes.





En bas à droite ... souvent
kinesthésique ..;





Et un ancrage
visuel ...

ou auditif

.fr -

06 23 00 74 33

Dans quelles conditions travailler ?

Ne pas saturer les sens : pas musique.

« Ne nous soumetts pas à la tentation » car je suis monotache ...
retirer le portable sauf si attente d'un message important de sa grand-mère ...

Au calme ou à plusieurs ? On s'apporte beaucoup en groupe hétérogène : Être professeur des autres apporte beaucoup +++

Savoir l'attendu et les critères : la méthode peut ainsi varier et cela évite de faire plusieurs fois la même erreur.

Prendre le temps de poser les mots clés : être ACTIF.

Entretenir une activité physique aide à la mémorisation.

Identifier le type de stress (éventuellement le traiter...).

DO

- Identifier les motivations, les points forts et les axes d'amélioration du jeune.
- Donner un cadre : savoir dire NON.
- Donner du sens, utiliser une méthode.
- Repérer les canaux sensoriels VAKOG à utiliser.
- Utiliser les ancrages contre le stress.
- Faire de l'activité physique.

PAUSE

- Respiration ?
- Activité physique ?
- Boire de l'eau ?
- Regarder ses messages ,

check

Vérifier que nous n'empêchons pas notre
enfant de travailler ...

Le regard des autres

Le « populaire »

L' « intello »

La pression sociale ne concerne pas du tout les adultes n'est ce pas ? Dress code selon la banlieue, selon le travail, selon la religion, ...

DONC : Vérifier notre regard si objectif sur notre monstre chouchou...

« Oui, ... oui », demain peut-être

Les parents ne procrastinent jamais parce que :

- Ils n'ont jamais peur de l'échec,
- Ils ne sont jamais fatigués,
- Ils identifient immédiatement la quantité de travail qu'on leur demande,
- Parce qu'ils ont envie de faire tout de suite le travail au lieu d'aller au golf,
- Parce qu'ils comprennent immédiatement le but de la tâche qu'on leur demande,

DONC Vérifier que nos enfants, eux, ont toutes ces qualités transmises génétiquement ...

Patrick Prévost - hypnosekine.fr -

06 23 00 74 33

Quoi vérifier ?

« Ils » sont comme « nous » : sommeil, motivation, pauses, envies, rentabilité, soucis, stress...

Pas la peine de nous venger de notre patron sur eux ...

Nous sommes leurs parents, pas leur patron, ni leur « pote »...

« Il doit faire comme moi, ou faire ce que je n'ai pas réussi ... »

« Je veux le mieux pour lui » : c'est quoi le mieux ? Mieux que quoi ?

DONC Vérifier que nous sommes cadrant (donner un cadre) mais sans imposer d'avoir la vie que nous voudrions pour eux...



La balance des envies/ contraintes

Mes envies ne sont pas tes envies, même si je t'aime

Action < Motivation < envies < plaisir

Utiliser le questionnement +++ , plus efficaces que les ordres qui finissent parfois par fatiguer le plus courageux des Hommes ! Ne soyons pas tous comme certains gouvernants avec des « il faut » qu'ils ne mettent pas en application pour eux-mêmes ! Soyons exemplaires ...

DONC Vérifier notre façon de faire au quotidien (oui, oui, on connaît tous la théorie ...)

Check

- Vérifier que notre regard sur notre enfant est objectif.
- Vérifier que nous sommes réalistes sur ce que nous leur demandons.
- Nos intentions sont bonnes mais vérifions nous ne nous projetons pas en eux.
- Vérifier notre méthode : des coups de bâtons ? ou des carottes ? ou être exemplaire ? ...
- Ne culpabilisons pas trop ... chacun sa vie!

ACT

Quelles sont donc mes décisions de parents ?

Donc : « Moi, parent, je ... »

Ne décide pas à la place de mon enfant ce qui le rend heureux.

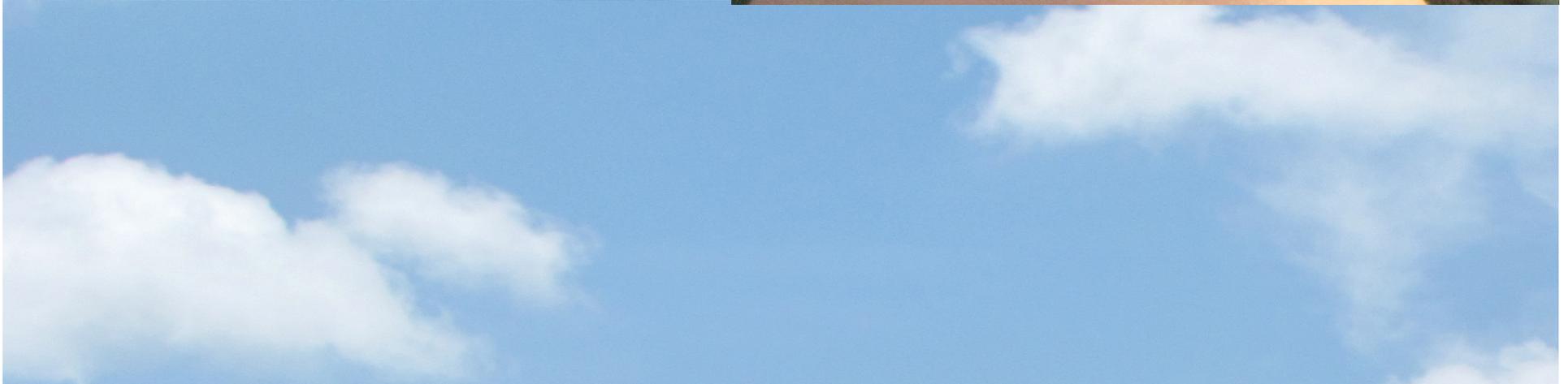
Ne donnerai pas le dernier portable sans raison valable d'avoir aidé la motivation de mon enfant. Argent de poche ?

M'engage à savoir dire « NON » pour lui rendre service et ainsi déclencher ses envies et son plaisir.

Gérerai mes « il faut » sans les imposer aux autres (je range ma chambre si je veux).

Arrête de considérer mon enfant comme celui qui doit me ressembler ou me rendre fier.

NON ! Car je t'aime !



La classe = réunion professionnelle

Toujours passionnante

Jamais rien d'autre à faire

Qu'est-ce que je fais là ?

Où est le piège ?

« Mes parents rentrent crevés du travail en parlant d'encore une réunion lourde et ne comprennent pas ma vie en classe ... le font-ils exprès ? »

Parents POSITIFS



Traumatismes fréquents = 96 heures de médias non stop au moment d'attentats ? Pub MMA ...

« Les infos de 20 h devraient être interdites aux moins de 18 ans ! »

Avenir : chômage ou « sale riche » ?

OU : né en France, c'est une démocratie, nous mangeons, nous avons un logement, nous avons un climat tempéré, nous avons Teddy Riner, etc.

Enseigner

Des profs parents ? Des parents profs ?

J'enseigne ... - J'en saigne ... - Jean saigne

PIAGET : essai erreur, le droit à l'échec +++

Sous-traiter, se faire aider, partager, et être présent (bienveillant n'est pas encombrant). C'est un métier +++, quel est celui des parents ?

Sommes nous tous capables de gérer ce que nos enfants ont à gérer ?

Le « bon » parent !

« bon » et « mauvais » = jugement de valeur.
Vive l'apaisement et l'Amour !

Pour être objectif : Critères partagés avec votre enfant. Le plus tôt possible mais il n'est jamais trop tard ! Critères de valeurs, d'argent, de responsabilité, d'horaires, de sens, ... puis évoquer les moyens à mettre en place... mais ne pas culpabiliser de tout ce qui se passe « mal ».

Act

- Activer notre positivité ... être objectif !
- Être parent ou « prof » ... pas forcément les deux si c'est compliqué.
- Faire en sorte que ce que nous faisons ait du sens et être juste !

POUR CONCLURE

ACTIF avant, pendant et après les cours.

Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration.

Utiliser le VAKOG et les ancrages.

Cadrer (rôle des parents, en restant justes +++).

Action, Motivation, Envie, Plaisir

Mono-tache (NON, pas de tablette quand tu travailles).

Pauses, sommeil, activité physique.

Positif.

Patrick Prévost - hypnosekine.fr -

06 23 00 74 33

MERCI

APEL

PASSY BUZENVAL

Patrick Prévost - hypnosekine.fr -
06 23 00 74 33