

QUAND L'ÉCOLE DEVIENT UNE SOURCE D'ANGOISSE

*Comprendre l'anxiété scolaire pour mieux
accompagner l'enfant et l'adolescent*

Une consultation peut aider à retrouver
de la sécurité, de la confiance et un chemin
plus apaisé vers la scolarité.



Ce n'est pas un caprice

L'anxiété liée à la scolarité peut se manifester par une peur intense de l'école, de la séparation, du regard des autres, des évaluations ou de certaines situations vécues en classe. Elle mérite écoute, compréhension et accompagnement.



Pour l'enfant et l'adolescent

- ✓ Identifier ses émotions et son stress
- ✓ Se sentir écouté et rassuré
- ✓ Retrouver des repères
- ✓ Reprendre confiance progressivement
- ✓ Construire des stratégies adaptées à son rythme

*Préserver la confiance,
pas à pas.*

Confiance

Repères

Écoute

Sérénité

Avenir



Consulter sans tarder si...

- ✓ la souffrance devient intense ou quotidienne
- ✓ le jeune ne parvient plus à aller en cours
- ✓ l'isolement s'aggrave
- ✓ l'humeur se dégrade nettement



À retenir

Plus la souffrance est repérée tôt, plus il est possible d'aider l'enfant ou l'adolescent à retrouver un équilibre. Demander de l'aide, c'est déjà prendre soin de lui.

Quand consulter ?

- ✓ pleurs, angoisse ou panique avant l'école
- ✓ maux de ventre, nausées, sommeil perturbé
- ✓ refus d'aller en classe ou absences répétées
- ✓ repli sur soi, irritabilité, perte de confiance
- ✓ souffrance qui s'installe dans le temps



Pourquoi consulter ?

- ✓ comprendre ce qui alimente l'anxiété
- ✓ mettre des mots sur ce que vit l'enfant ou l'adolescent
- ✓ apprendre des outils pour apaiser le corps et les pensées
- ✓ avancer pas à pas vers un retour plus serein
- ✓ soutenir aussi les parents dans leur posture



Pour les parents

- ✓ mieux comprendre la souffrance de leur enfant
- ✓ éviter la culpabilité ou l'escalade des tensions
- ✓ trouver des repères concrets pour accompagner
- ✓ avancer en lien avec les besoins de la famille

Un espace d'écoute pour l'enfant,
l'adolescent et sa famille.

www.le-papillon-et-le-grillon.fr

Des ressources pour avancer ensemble

*Des
petits pas
vers un
grand mieux*