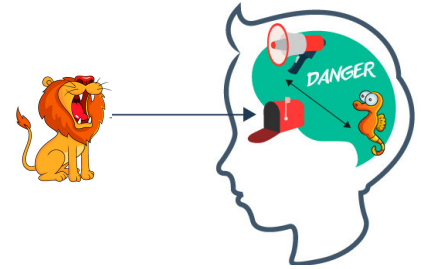


CERVEAU, STRESS ET APPRENTISSAGE !

Sous stress, 3 acteurs vont se raliar pour empêcher votre enfant de réfléchir.

Imaginez que votre enfant doit jouer à un nouveau jeu.
Pour lui, c'est comme s'il se retrouve face à face avec un lion !
Est-ce que ce nouveau jeu est un danger ou non ?



Immédiatement, son cerveau reçoit les informations par la Poste 📮 qui va envoyer 2 messages :



- Un message ultra rapide au système d'alarme 📣 : « DANGER ! »
- Un message plus lent à la mémoire 🧠 : « Est-ce que j'ai déjà rencontré cette situation ? »

Si la mémoire 🧠 répond que cette situation est dangereuse ou inconnue, un autre message « DANGER ! » est envoyé au système d'alarme 📣 qui coupe TOUS les circuits de réflexion et décide comment réagir à la situation :

- LA FUITE : prendre ses jambes à son cou, en espérant être plus rapide que le lion (va jouer à un autre jeu)
- LA LUTTE : se battre à mains nues avec le lion (essai de jouer au nouveau jeu)
- LE REPLI : figer sur place en attendant de l'aide (attend que quelqu'un lui montre comment jouer)

Il est très important de noter que ce n'est pas votre enfant ni vous qui choisit sa réaction face au lion. Sa capacité de réflexion est totalement débranchée. C'est son système d'alarme 📣 qui choisit pour lui. Sa réaction est un réflexe, il n'a pas eu le choix.

Comment aider votre enfant : 3 étapes pour rebrancher ses capacités de réflexion

Étape 1 : Aider votre enfant stressé à retrouver son calme

Quand vous reconnaissez ces symptômes, oubliez l'obstacle au jeu et aidez votre enfant à calmer sa réaction de stress: faire une pause, rire, lui changer les idées, etc.

Étape 2 : Revenez au jeu après s'être calmé

Revenir au jeu lorsque ses capacités de réflexion sont rebranchées: capable de poser des questions, d'avoir de l'intérêt pour le jeu, etc.

Étape 3 : Créez des souvenirs positifs

Dans cet état de calme, votre enfant va emmagasiner un souvenir positif qui sera stocké dans sa mémoire, ce qui va l'aider pour le prochain jeu. À la vue d'une situation similaire, le cerveau se souviendra qu'il a déjà vu ce jeu et qu'il a réussi à le faire. Pas besoin de mettre le cerveau en état d'alerte (DANGER!)

N'oubliez pas que tout ce qui est nouveau pour l'enfant peut devenir une source de stress.
Il s'agit de le préparer et de lui présenter graduellement cette nouveauté.