

Gérer le stress

DES EXAMS

▶ Les élèves de secondaires sont entrés en session d'examens. De quoi gâcher quelques nuits...

▶ C'est parti pour les examens. Si les étudiants ont encore du temps devant eux, les élèves du secondaire, eux, ont vécu leurs derniers jours de cours réguliers pour entamer des sessions d'examens. De quoi dérégler le sommeil de certains anxieux et stressés.

Mais pourquoi les examens génèrent-ils plus de stress que les autres évaluations? Dans la vision des parents et des élèves, les examens représentent un enjeu important en ce qui concerne les notes. Ils regroupent aussi plus de matière et ont une durée plus longue que les évaluations en cours d'année.

Pour Nathalie Vancrayenest, coach parental et scolaire, "plus nous percevons quelque chose comme vital, plus nous sommes stressés. Nous redoutons les jugements extérieurs et souvent nous confondons résultats et valeur personnelle!"

En gros, c'est impossible de ne pas être stressé en période

d'examens, le stress étant une réaction biologique de notre organisme, indépendante de notre volonté. Mais il a un avantage, il va aider les bachoteurs à tenir le coup sur la durée. C'est le fameux "mental" des sportifs.

Une bonne technique à conseiller aux parents est de rappeler aux enfants leurs contrôles, compétitions sportives, interros réussis. "Passez en revue les stratégies qu'ils ont utilisées pour atteindre ce résultat et pensez à reproduire celles-ci", insiste Nathalie Vancrayenest

— LA NUIT, CAPITALE —

Dans la gestion du stress, le sommeil est capital. "Durant la nuit, notre cerveau compile, range, lie les informations reçues dans la journée. C'est aussi une période de récupération. Un sommeil de mauvaise qualité, insuffisant, empêchera la concentration de votre enfant. Les enfants et adolescents épuisés auront tendance à bâcler pour terminer au plus vite."

— ATTENTION AU SUCRE ! —

La crise d'hypoglycémie est aussi un sacré écueil de l'examiné à éviter. Pour ça, on évite les petits-déjeuners trop riches en sucre, on mange un fruit plutôt qu'un jus d'orange, selon la spécialiste en alimentation Aline Ways. Et on privilégie les céréales et le pain complet, les protéines. Côté alimentation, ne sous-estimez pas le pouvoir de l'eau! Notre cerveau a besoin d'être bien hydraté pour fonctionner à son meilleur niveau. On parle bien d'eau et pas de soda ou autres boissons sucrées.

— SOS RESPIRATION ! —

Enfin, faites un cadeau à votre ado: apprenez-lui à respirer. Le premier réflexe en cas de stress c'est de s'appliquer à respirer de façon lente et profonde en vidant bien les poumons. Il y a même des applications pour smartphones qui y aident! Ils commenceront certainement par ça...

E. W.

8 conseils pour un bon sommeil

▶ Un sommeil réparateur est une véritable bénédiction pour le corps et l'esprit.

▶ Commençons par les recommandations classiques: manger gras et lourd n'est pas recommandé le soir, de même qu'il vaut mieux éviter les jeux vidéo avant le coucher, même "pour se détendre".

Le lit d'un ado est un espace de détente et de sommeil. Ce n'est pas là qu'ils doivent potasser toute la journée.

Faites-leur faire quelques exercices de relaxation des

yeux notamment. Fermez les yeux et faites des cercles dans un sens puis dans l'autre. 10 fois. Au début, c'est inconfortable. Ensuite, cela devient une gymnastique qui détend.

Pensez à renouveler l'air de sa chambre tous les jours. La densité de dioxyde de carbone est importante en ville (et... on n'est pas sûre que les odeurs de chaussettes aident à l'endormissement).

On peut aussi instaurer un

rituel de la tisane à la valériane.

Les écrans sont sources de mauvais sommeil (voir ci-contre), consultez avec eux leur "temps d'écran" enregistré sur leur smartphone. Ils se rendront compte avec effarement du temps passé sur leur téléphone, les réseaux sociaux. Et le parent pourra alors en recadrer l'utilisation en journée de bachotage.

Enfin, petit conseil insolite inspiré de la tradition chinoise: se laver les pieds à l'eau chaude ferait du bien au cerveau!

Les écrans influent négativement

C'est prouvé : rester longtemps le nez sur son écran de téléphone, de tablette ou d'ordinateur le soir n'est pas bon pour trouver un sommeil apaisé. En cause : la lumière bleue. Le soir, alors que la production de mélatonine (la fameuse hormone du sommeil) devrait tranquillement et naturellement amener ses bienfaits, la lumière bleue va venir jouer les trouble-fête en inhibant sa synthèse.

Une étude toute récente menée par des chercheurs de l'Université d'Amsterdam a révélé qu'en limitant simplement leur exposition aux appareils émettant de la lumière bleue le soir, *“les adolescents peuvent amélio-*

rer la qualité de leur sommeil et réduire les symptômes de fatigue, de manque de concentration et de mauvaise humeur après seulement une semaine”.

Surtout qu'au moment de l'adolescence, les habitudes de sommeil se modifient. L'horloge interne des adolescents change, leur donnant envie de rester éveillé plus tard et de dormir plus tard le matin. La plupart des adolescents entre 12 et 18 ans ont besoin de 8 h 30 à 9 h 30 de sommeil par nuit. Or, en moyenne, ils dorment près de 7 h. Créant peu à peu une dette de sommeil que le stress des examens peut encore accentuer.