

→ Se préparer à l'expression d'un point de vue



SUJET : L'ÉCOLE M'ANGOÏSSE

J'ai peur d'être malade
au collège et je n'arrive
pas à contrôler mon stress.
(Pascale, 13 ans)



→ L'avis du Psy

De quoi as-tu peur, Pascale ? Que l'école te rende malade ou de t'y sentir mal ? D'un jeune à l'autre, le stress de l'école n'a pas la même cause. Un(e) sera paniqué(e) par un prof, une matière, la crainte d'avoir des mauvaises notes ou l'idée de décevoir ses parents. Un(e) autre va perdre ses moyens à l'idée de se retrouver en groupe, d'avoir à parler en public, de rougir ou d'être ridicule devant les copains et les copines...

On le sait bien, l'anxiété s'exprime beaucoup à travers le corps et peut prendre plusieurs formes, palpitations, maux de tête ou de ventre, difficultés à respirer, nausées... Si tu ressens ce genre de choses, il ne faut pas le garder pour toi. Tu peux bien sûr en discuter avec une ami(e), mais il faut surtout te confier à des adultes qui prendront ta difficulté au sérieux et t'aideront [...]

Dr Marie-France LE HEUZEY [Psychiatre, elle anime une consultation spécialisée dans les troubles liés à l'école, à l'hôpital Robert Debré à Paris.] *Le Monde des ados*, 21/01/09.

→ Se préparer à l'expression d'un point de vue



SUJET : L'ÉCOLE M'ANGOÏSSE

J'ai peur d'être malade
au collège et je n'arrive
pas à contrôler mon stress.
(Pascale, 13 ans)



→ L'avis du Psy

De quoi as-tu peur, Pascale ? Que l'école te rende malade ou de t'y sentir mal ? D'un jeune à l'autre, le stress de l'école n'a pas la même cause. Un(e) sera paniqué(e) par un prof, une matière, la crainte d'avoir des mauvaises notes ou l'idée de décevoir ses parents. Un(e) autre va perdre ses moyens à l'idée de se retrouver en groupe, d'avoir à parler en public, de rougir ou d'être ridicule devant les copains et les copines...

On le sait bien, l'anxiété s'exprime beaucoup à travers le corps et peut prendre plusieurs formes, palpitations, maux de tête ou de ventre, difficultés à respirer, nausées... Si tu ressens ce genre de choses, il ne faut pas le garder pour toi. Tu peux bien sûr en discuter avec une ami(e), mais il faut surtout te confier à des adultes qui prendront ta difficulté au sérieux et t'aideront [...]

Dr Marie-France LE HEUZEY [Psychiatre, elle anime une consultation spécialisée dans les troubles liés à l'école, à l'hôpital Robert Debré à Paris.] *Le Monde des ados*, 21/01/09.

