



Tableau « L'architecture impossible », de M.C. Escher

## PSY DOUCE

### Reprendre l'école en douceur

### « Bonnes notes à tout prix »?

A l'école, faut-il se baser uniquement sur le **résultat final** ?

Pour faire suite à l'article « Pourquoi est-ce qu'une mauvaise note ne veut pas dire échec ? », aujourd'hui, prenons le temps de nous arrêter sur ce qu'on appelle une « bonne note ». Est-ce que cela veut forcément dire réussite scolaire, de « bonnes études », puis un « bon métier », une sécurité financière, bref le bonheur, une belle vie ?

L'école, le collège, le lycée, rythment (d'autant plus durant cette période de confinement !) le quotidien familial et occupent une grande place de la vie de nos enfants, de nos adolescents. Cependant, les considérer, les prendre en compte, principalement au travers de leur statut d'élève, semble être le risque de mettre de côté une partie de leur vie (amis, passions, sport, valeurs...).

Souvent, nous avons la croyance que si l'enfant a de bonnes notes, alors : je suis « un bon parent », « un bon enseignant » ! Accompagner l'enfant « là où il en est » et ne pas lui demander de nous rejoindre où nous sommes nous, c'est mettre nos egos de côté. C'est apprendre à être **content et fier pour** l'enfant et pas de l'enfant. C'est l'autoriser à exister en tant que personne à part entière, à se différencier sans risque de ses parents, à être à l'écoute de ses propres besoins, à se remettre au centre de ses préoccupations, de sa propre cible, à définir les valeurs qui lui sont chères.

Dans certaines dynamiques familiales, des liens complètement involontaires et inconscients peuvent rapidement être faits et créer des croyances comme « si j'ai une bonne note, alors je suis un bon enfant ». Qu'en est-il donc si j'obtiens une mauvaise note ?

Apprendre à différencier « l'être » et « le faire » apparaît comme essentiel afin de limiter les enjeux de performance et d'accompagner l'enfant à trouver sa propre direction. En effet, tenter de répondre inconditionnellement à certaines attentes extérieures comme « les bonnes notes à tout prix » peut empêcher l'enfant de trouver sa propre voie.

Ainsi, dans le cadre de notre métier, il n'est pas rare, de rencontrer un jeune adulte au bord du burnout qui aura fait les choix de vie, d'études, de métiers (que ses excellentes notes lui permettaient), en lien avec certaines exigences familiales, mais qui ne correspondent finalement que très peu à sa personnalité, à ses valeurs. Il est aujourd'hui malheureux car il ne parvient pas à faire la différence entre ses propres besoins et ce qu'on attend de lui. Pour lui, mettre les attentes de son environnement

au premier plan est rassurant car c'est la certitude d'être aimé. Il s'agit donc d'une solution satisfaisante temporairement mais extrêmement coûteuse sur le long terme. On observera également de façon plus précoce, des refus scolaires anxieux, de la phobie scolaire ... l'enfant est paralysé par la peur d'éventuellement obtenir une mauvaise note. « Si je n'obtiens pas une bonne note alors que j'existe uniquement par celles-ci et lorsque mes parents, mes professeurs sont contents de moi, alors qui suis-je ? Je ne suis plus personne ? ».

Profitons de ce moment pour prendre le temps de **définir ce qui est important** pour votre enfant. Pas pour vous, pas pour son frère, pas pour ses grands-parents, pour lui ! En considérant l'enfant comme une personne à part entière, nous lui donnons la possibilité d'apprendre à mieux se connaître, à prendre confiance en lui, à exploiter ses propres ressources internes pour obtenir de la réassurance et donc, à ne pas toujours compter sur le regard de l'autre. Mais, c'est également les autoriser à cesser de répondre à des exigences extérieures qui ne font pas sens pour lui et qui peuvent créer des angoisses de performances importantes, responsable de nombreuses problématiques psycho-affectives, qui peuvent conduire vers un refus scolaire massif ou un inconfort insidieux.

L'enfant a besoin de prendre conscience qu'il est unique, spécial. Qu'il n'a pas besoin d'être notaire si ses parents possèdent une étude depuis trois générations, d'être le prochain Eric Dupond Morreti s'il souhaite devenir avocat ou le prochain Cyril Lignac si son projet est d'être cuisinier. Notre rôle est de l'accompagner à être « juste » **la meilleure version de lui-même**.

Le résultat final est certes important (bonne note) mais il résulte d'un processus. Parce que nous avons permis à nos enfants d'apprendre à se connaître, d'exister en tant que personne singulière, d'avoir leurs propres croyances, d'avoir défini leurs propres valeurs, alors nous aurons de grandes chances qu'ils soient en « situation de réussite ». Mais la réussite n'est pas notre point de départ.

Un jour, un choix, un petit pas après l'autre...

## Exercice pratique : Activité en famille : faire son « vision bord ».

*Trouver la petite lumière qui est en soi : qu'est ce qui nous rend spécial ?*

- 1) Déterminer ce qui est important pour nous, ce que nous voulons, ce que nous aimons, les valeurs qui nous sont chères, les besoins qui sont les nôtres... Et surtout **pourquoi** ça l'est.

