

C'est le jour du spectacle de fin d'année à l'école. Ce soir, les familles viendront **applaudir** les élèves qui chanteront, danseront, jongleront... Moi, je jouerai du piano.

Tout le monde s'active dans le gymnase: des parents bénévoles suspendent les lumières, des enfants alignent les chaises, et monsieur le directeur grimpe sur une grande échelle pour fixer le **RIDEAU** de scène. Il y a du mouvement partout.

Sauf en *moi*.

Assise sur un banc, les bras croisés et la tête penchée, je suis figée depuis plusieurs minutes. J'entends mon enseignante murmurer quelque chose à madame Laurence, l'éducatrice spécialisée. Puis madame Laurence s'accroupit devant moi.

Je garde le silence. Je fixe le plancher, comme s'il était soudain devenu très intéressant. Madame Laurence ajoute:

Je lève les yeux, lentement. Une larme **COULE** sur ma joue.

Je joue souvent à la maison. J'aime ça. Mes parents me soutiennent et m'encouragent. Mais ce soir, ce sera différent. Je devrai le faire devant un public. Rien que d'y penser, mon ventre se *noue*.

Madame Laurence prend place à mes côtés, sur le banc.

— Tu sais, dit-elle, mon garçon a déjà vécu ça. Il s'était entraîné pendant des semaines pour une compétition de patin de vitesse. Mais le moment venu, il avait tellement peur qu'il sentait ses pieds lourds comme des **BLOCS** de béton. Il refusait d'y aller.

AUTO-OBSERVATION

AUTO-OBSERVATION

☑ J'ai l'impression que le moindre faux pas pourrait me faire tomber dans le vide chaque fois que je réalise quelque chose d'important. Un test, une présentation, une compétition... Pas le droit à l'erreur !

☑ Si je me trompe, je perds tout le plaisir de l'activité. J'ai honte ou je culpabilise.

Tu veux mieux comprendre ce que tu ressens ?

- **Mets des mots sur ton émotion.** Éprouves-tu de l'inquiétude, du stress, de la frustration ou du découragement ? Plus tu précises ce que tu ressens, plus tu peux l'apprivoiser.
- **Observe ton corps.** Quand ton cœur s'emballe ou que tes mains deviennent moites, ton corps t'envoie des signaux. Prends l'habitude de les écouter sans paniquer.

- **Parle de ce que tu vis.** Ton entourage peut t'aider à y voir plus clair.
- **Rappelle-toi que toutes les émotions sont normales.** Sentir de la nervosité avant un exposé ou de la frustration après une mauvaise note, c'est humain. L'important, c'est ce que tu fais avec ces émotions.

Dans ton cerveau, il existe une petite structure appelée **amygdale** (rien à voir avec l'amygdale dans ta gorge!). Située au centre du cerveau, elle agit comme un **détecteur d'alerte**: elle repère les situations qui semblent stressantes ou dangereuses, et elle déclenche une alarme si elle croit que tu es en difficulté.

Ce système est bien utile si tu fais face à un vrai danger. Mais l'amygdale n'a pas toujours raison. Parfois, elle surestime la menace. Elle peut te faire croire qu'un exposé en classe est aussi risqué que de croiser un tigre affamé! Ton cœur bat plus vite, ta respiration s'accélère, tes muscles se tendent... Tout ça, parce que ton cerveau pense qu'il doit te préparer à fuir ou à te défendre.

POUR LES PARENTS

L'un des premiers leviers d'action est d'aider votre enfant à prendre conscience de ses pensées et à remettre en question celles qui alimentent son anxiété. Les enfants anxieux ont souvent des croyances rigides sur la réussite et l'échec. Ils peuvent s'imaginer que leur valeur dépend de leurs performances, qu'une erreur est une catastrophe ou qu'ils doivent toujours être les meilleurs pour être appréciés.

POUR LES PARENTS

- **Encouragez une vision plus nuancée.** Si votre enfant exprime une pensée comme «Je suis stupide si je fais une erreur», conseillez-lui d'envisager une autre perspective: «Apprendre, c'est aussi se tromper. Chaque erreur t'aide à progresser.»
- **Faites attention à votre propre discours.** Les enfants absorbent les messages implicites. Si vous valorisez uniquement les résultats au lieu des efforts ou de l'expérience, ils peuvent développer une peur de l'échec. Mettez l'accent sur les apprentissages, la progression et le vécu plutôt que sur la performance absolue.
- **Repérez les pièges de son raisonnement.** Les enfants anxieux ont tendance à exagérer les conséquences négatives, à minimiser leurs succès ou à penser en «tout ou rien». Leur apprendre à remettre en question ces pensées les aidera à se détacher progressivement de l'anxiété.