



ECOLE / LOISIRS

L'école dans notre pays est gratuite et obligatoire jusqu'à 15 ans. Elle a pour but de transmettre des connaissances aux élèves et de les former pour un travail.

Souvent, les enfants apprécient l'école, car en plus d'apprendre des choses, ils s'y font des amis.

Des problèmes peuvent cependant surgir à l'école, d'ordre scolaire ou avec des amis.

Questions :

- « Je n'arrive pas à me concentrer à l'école et j'ai de mauvaises notes »
- « La rentrée des classes m'angoisse... »
- « A l'école, j'angoisse si je n'ai pas des bonnes notes... »
- « On me rackette souvent à la récréation, que faire ? »



Question « que faire ? » :

« Je n'arrive pas à me concentrer à l'école et j'ai de mauvaises notes »

Il arrive qu'on n'arrive pas à se concentrer à l'école et que le soir, on ne se rappelle pas ce qu'on a travaillé en classe.

Du coup, lors d'épreuves, on a de mauvaises notes.

Que peux-tu faire si cela t'arrive ?

Conseils de SOS-Enfants :

Ce qui arrive souvent quand on a des problèmes de concentration, c'est qu'on pense à plein d'autres choses quand on est en classe.

On peut même avoir des images de scènes qui nous ont choquées, qui nous viennent de manière spontanée dans la tête.

Si cela t'arrive, essaie de chasser ces images de ta tête, de ne plus y penser. Si c'est difficile, concentre-toi sur un élément pour focaliser ton attention.

Par exemple, tu peux prendre un caillou dans ta poche et le serrer fort pour faire partir ces pensées.

Il est important que tu essaies au maximum de te concentrer pendant les cours.

Concernant les pensées ou les images qui te perturbent, parles-en à un adulte en qui tu as confiance comme un parent, un enseignant, un psychologue.

Ces personnes pourront t'aider à trouver des solutions.

Tu peux aussi nous appeler à SOS-Enfants au 022.312.11.12 pour que nous t'aidions à trouver une solution.

Tu peux aussi demander ou te renseigner pour des cours de répétition ou des cours d'appui. Un adulte peut t'aider à faire tes devoirs ou t'expliquer des choses que tu n'as pas comprises en classe.

Si tu habites à Genève, tu peux t'adresser à l'[ARA](#) qui est l'[Association des Répétitoires Ajeta de Genève](#) au 022.809.60.60.

Cette association propose des appuis scolaires ciblés.

Cependant, nous te conseillons d'en parler avec ton enseignant qui saura te renseigner de manière plus précise sur les différentes possibilités existantes.



Question « que faire ? » :

« La rentrée des classes m'angoisse... »

Je vais reprendre l'école après les vacances d'été et je stresse : changer de classe, de maîtresse, de camarades m'inquiète.

J'ai également peur de ne pas me faire d'amis, de ne pas comprendre en classe, d'avoir de mauvaises notes...

La rentrée scolaire est souvent un moment de tension pour la majorité des élèves : après les vacances d'été, il faut reprendre un rythme, se motiver pour l'école, se coucher plus tôt, se lever tôt...les habitudes prises pendant les vacances doivent être changées et c'est parfois difficile rien que d'y penser... En plus, il faudra se remettre au travail, apprendre ses leçons, faire ses devoirs etc.

Penser à toutes ces choses peut faire peur...

Mais rappelle-toi que la rentrée est également le moment où tu vas revoir tes amis, à qui tu pourras raconter ce que tu as fait pendant les vacances. C'est aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de se faire de nouveaux copains et de connaître sa nouvelle maîtresse.

Conseils de SOS-Enfants :

Ressentir du stress est normal et beaucoup d'enfants le vivent, nous te suggérons différentes pistes pour que ta rentrée se passe au mieux :

- Parles-en à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance : rappelle-toi que les adultes ont aussi été enfants et qu'ils ont également vécu des rentrées. Tu pourrais leur demander leurs astuces pour être moins stressé.
- Fais du sport le week-end avant la rentrée : natation à la piscine, partie de football avec tes amis...
- Chasse les idées stressantes de ta tête en rencontrant tes amis pour discuter ou jouer.
- Enfin, tu peux nous appeler à SOS-Enfants, au 022.312.11.12 pour qu'ensemble nous trouvions des solutions.

Bon courage à vous tous pour cette nouvelle année scolaire qui commence !



Question « que faire ? » :

«A l'école, j'angoisse si je n'ai pas des bonnes notes... »

Une note scolaire a pour but d'évaluer le travail effectué par un-e élève. Elle peut être sous forme d'un nombre (comme c'est le cas en Suisse), d'une lettre ou d'un commentaire. Une note peut être jugée insuffisante, quand elle est inférieure à la moyenne, ou suffisante. Dans ce cas-là, elle est considérée comme moyenne, bonne ou excellente.

En tant qu'enfant ou adolescent, quand on reçoit une note insuffisante ou moyenne, on peut se sentir triste ou déçu.

En effet, on peut avoir l'impression que notre travail n'a pas été suffisant ou qu'on méritait plus. Quand on l'annonce à nos parents, leur réaction est importante pour nous, car on a envie qu'ils soient satisfaits et fiers de nous.

Ne pas avoir de bonnes notes peut angoisser car on a peur de ne pas réussir à se rattraper et de doubler notre année. Quand on angoisse, on se met une pression sur les épaules et elle peut nous faire perdre nos moyens au moment de l'épreuve.

Parfois, il arrive aussi que l'on se met de la pression car on ne veut pas décevoir nos parents ou nos professeurs.

Conseils de SOS-Enfants :

Si tu angoisses quand tu n'as pas des bonnes notes, il est important de relativiser. Dis-toi que ça peut arriver à tout le monde et que tu pourras te rattraper à la prochaine épreuve. Rassure-toi en te disant que tu ne vas pas doubler ton année si tu as eu une mauvaise note. Cependant, il faudra que tu revoies les notions que tu n'as pas comprises avant la prochaine épreuve.

Nous te conseillons également d'aller voir ton enseignant si tu as eu une mauvaise note, comme cela il pourra t'expliquer ce qui n'a pas été et tu pourras lui demander ce que tu peux faire pour mieux réussir la prochaine fois.

Si ton angoisse vient du fait que tu as peur de décevoir tes parents, il est important d'en parler avec eux et bien leur expliquer ce que tu ressens : comme ton stress ou ta peur de les décevoir...

Enfin, juste avant les épreuves, nous te conseillons de prendre quelques minutes pour faire des respirations profondes.

Au moment de commencer l'épreuve, si tu as un blanc, prends aussi un petit instant pour te calmer avant de commencer.



Question « que faire ? » :

«On me rackette souvent à la récréation, que faire ? »

Le racket est un vol et est considéré comme un délit, c'est donc un acte grave qui peut avoir des conséquences pénales.

Dans la majorité des cas, le racketteur exige de sa victime de l'argent, des objets ou des vêtements en usant de la force physique, de menaces ou de chantage.

Les enfants ou les adolescents se font généralement racketter sur le chemin de l'école ou dans la cour de récréation.

En tant qu'enfant ou adolescent, être victime de racket est très angoissant et bien souvent on se sent obligé de faire ce que le racketteur demande par peur des représailles. En effet, des menaces envers soi ou l'entourage accompagnent souvent le racket.

Il arrive également qu'on ait tellement peur que le racket continue, qu'on ne veuille plus aller à l'école.

En tant qu'enfant ou adolescent, on peut aussi ressentir de la honte et avoir de la peine à parler de ce qui nous arrive.

Conseils de SOS-Enfants :

Si on te rackette, il est très important que tu en parles tout de suite avec un adulte de confiance, par exemple : un parent, un membre de ta famille, un professeur ou encore l'éducateur social de ton école... Il faut chercher de l'aide et ne pas rester dans le silence.

Il est important que tu gardes en mémoire que tu n'y es pour rien, tu n'as rien fait de mal : ne te sens pas coupable de ce qui t'arrive et n'oublie pas que d'autres enfants vivent la même situation que toi. Il n'y a rien de honteux à se retrouver dans cette situation.

Les racketteurs te menacent car ils ont peur que tu parles. Il est important de ne pas se laisser impressionner par leurs menaces, et d'oser en parler pour qu'ils arrêtent. Ne rien dire, c'est les inciter à recommencer, avec toi ou d'autres enfants.

Si tu n'oses pas parler à quelqu'un de ton entourage, tu peux nous appeler, au 022.312.11.12. Nous t'écouterons et t'aiderons dans ta démarche d'aller chercher de l'aide