

# ACCOMPAGNER SON ENFANT SANS PRESSION

LES 4 PILIERS POUR UNE ANNÉE SCOLAIRE SEREINE



LANCEA STEPHANIE

[www.stephanie-lancea.com](http://www.stephanie-lancea.com)

# SOMMAIRE

02	INTRODUCTION
03	QUI SUIS-JE?
04	LE CADRE
06	LE LIEN
08	LES OUTILS
11	LES RITUELS
14	CONCLUSION
15	MERCI



# Introduction...



*Chers parents,*

Votre enfant semble manquer de confiance en lui.

Il se décourage facilement, redoute les devoirs, se sent "nul" par rapport aux autres.

Parfois, c'est un trop-plein d'émotions. D'autres fois, c'est un blocage à la concentration, des difficultés à s'organiser, ou des conflits autour du travail scolaire.

Et vous... vous faites tout ce que vous pouvez.

Vous l'encouragez, vous essayez de comprendre, de l'aider... mais cela ne suffit pas toujours. Et peu à peu, l'école devient source de tension, de stress, voire de repli.

Vous n'êtes pas seul.e.

Une autre voie existe!

Et la bonne nouvelle, c'est que ce n'est ni une fatalité, ni une question de capacités.

Votre enfant n'a pas besoin d'être "plus scolaire", "plus motivé" ou "plus sage".

Il a besoin qu'on l'aide à trouver son propre fonctionnement, à apaiser son système nerveux, à se sentir capable.

✔ Parce que la confiance en soi, ça s'apprend.

✔ Parce que la motivation peut renaître.

✔ Parce que chaque enfant mérite d'être compris dans sa globalité : dans sa tête, dans son cœur, dans son corps... et dans son lien à son environnement.



Qui suis-je pour vous en parler ?

Je m'appelle Stéphanie LANCEA et je suis praticienne en psychopédagogie positive et art-thérapeute. J'accompagne les enfants et les adolescents en difficulté scolaire, émotionnelle ou relationnelle, avec une approche globale qui relie la tête, le cœur et le corps.

Je suis aussi maman d'un enfant porteur de troubles neurodéveloppementaux (autisme, dyspraxie, dyslexie, dysorthographe, dyscalculie).

C'est en découvrant la psychopédagogie positive que j'ai pu l'aider à retrouver confiance, motivation et estime de soi.

C'est ce vécu qui me pousse aujourd'hui à accompagner les enfants en difficulté scolaire ainsi que leurs parents, avec une approche humaine et globale grâce à l'approche tête-cœur-corps.

Découvrez à présent les 4 piliers indispensables pour une année scolaire sereine pour vos enfants et pour vous chers parents...

*Stéphanie*

PSYCHOPÉDAGOGUE

# LE CADRE

Les enfants ont besoin de repères pour se sentir en sécurité et savoir ce qu'on attend d'eux. Ce cadre permet de canaliser l'énergie, de favoriser l'autonomie et de diminuer les conflits.



Un enfant désorganisé se sent vite débordé, même avec peu de travail à faire. Ce cadre permet de canaliser l'énergie, de favoriser l'autonomie et de diminuer les conflits.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

L'ORGANISATION SÉCURISE L'ENFANT. ELLE LUI PERMET D'AVOIR UNE VISION CLAIRE DE CE QU'IL DOIT FAIRE, DE RÉDUIRE SA CHARGE MENTALE ET DE GAGNER EN AUTONOMIE. C'EST UN LEVIER CONCRET POUR RETROUVER DE LA SÉRÉNITÉ À LA MAISON.

## Concrètement, cela peut passer par :

- Un lieu de travail rangé et agréable
- Des outils de planification adaptés à son âge (agenda, to-do list...)
- Un planning visuel pour la semaine ou pour les tâches scolaires.
- Des routines du matin, du soir, et des devoirs.
- Des règles claires et bienveillantes : « à la maison, on essaie », « on a le droit de se tromper »...



Astuce:

Impliquez votre enfant dans la création de ce cadre (planning, temps d'écran, temps de repos). Cela le rendra plus acteur.

# LE LIEN



C'est dans la qualité du lien avec l'adulte que l'enfant trouve le courage d'explorer, d'apprendre, de tomber et de recommencer. Ce lien nourrit la confiance en soi.





## Astuce:

Un enfant qui se sent vu, écouté, valorisé... avance avec plus de confiance et de motivation.

La motivation, ce n'est pas une étincelle magique, c'est un processus relationnel que l'on peut nourrir, un pas après l'autre.



*Petit exercice à tester :*

*Chaque soir, posez-lui la question :*

*« Quel a été ton moment préféré aujourd'hui ? »*

*Ce rituel simple renforce le lien, donne de la place au positif, et ancre les bons souvenirs.*

# LES 3 OUTILS

Quand un enfant est en difficulté scolaire, on pense souvent qu'il faut « travailler plus ».  
Pourtant, la clé est souvent ailleurs :  
par exemple, dans la manière d'apprendre.



Chaque enfant a son propre mode de fonctionnement. Lorsqu'on lui propose les bons outils, adaptés à son profil, il peut retrouver le goût d'apprendre... et de réussir.



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

TOUS LES ENFANTS PEUVENT APPRENDRE, MAIS PAS TOUS DE LA MÊME FAÇON. L'OBJECTIF N'EST PAS DE FAIRE PLUS, MAIS DE FAIRE MIEUX. EN RESPECTANT LEUR FONCTIONNEMENT COGNITIF ET ÉMOTIONNEL, ON RESTAURE LEUR CONFIANCE ET LEUR EFFICACITÉ.

LES BONS OUTILS PERMETTENT À L'ENFANT DE :  
MIEUX COMPRENDRE, MIEUX RETENIR,  
ET MIEUX RESTITUER SES APPRENTISSAGES.  
C'EST UNE MANIÈRE CONCRÈTE DE LE RENDRE ACTEUR DE SES PROGRÈS.

## Concrètement, cela peut passer par :

Il existe de nombreuses façons d'apprendre autrement.

Voici quelques pistes à explorer ensemble :

 La pensée visuelle : schémas, cartes mentales, frises chronologiques... pour structurer les idées autrement que par les mots.

 Le corps en mouvement : marcher en récitant, apprendre en sautant sur un trampoline, faire des pauses actives pour relancer l'attention.

 La gestion mentale : apprendre à se poser les bonnes questions : « De quoi ai-je besoin pour comprendre ? Pour mémoriser ? Pour restituer ? »

 L'audio et la lecture à voix haute : pour les enfants plus auditifs, l'utilisation de podcasts ou la lecture partagée peut vraiment changer la donne.



## Astuce:

Avant de se lancer dans les devoirs, proposez à votre enfant de choisir lui-même comment il veut s'y prendre :

- "Tu préfères faire une carte mentale ou relire ton cours ?"
- "Tu veux qu'on fasse une pause avant d'enchaîner ?"

Lui laisser ce pouvoir de décision, même minime, l'aide à reprendre confiance en ses capacités.



### *Petit exercice à tester :*

*Avant un devoir ou une leçon, posez-lui ces trois questions :*

*Qu'est-ce que tu comprends déjà ?*

*Qu'est-ce que tu ne comprends pas encore ?*

*Qu'est-ce qui t'aiderais à mieux retenir ?*

*Cela l'aide à clarifier ses besoins et à adopter une posture active face à ses apprentissages.*

# LES RITUELS

Le quotidien des enfants est souvent rythmé, chargé, parfois même stressant. Et pourtant, on oublie trop souvent que leur corps est un indicateur clé de leur bien-être et un véritable levier d'apprentissage.



Intégrer des rituels pour se détendre ou bouger aide à relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et mieux se concentrer.



### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

UN ENFANT FATIGUÉ, TENDU, AGITÉ OU EN SURCHARGE ÉMOTIONNELLE AURA DU MAL À MOBILISER SON ATTENTION OU SA MÉMOIRE. LE CORPS EST UN MESSAGER : S'IL N'EST PAS APAISÉ, LE CERVEAU NE PEUT PAS SE METTRE EN MODE "APPRENANT". PRENDRE SOIN DE SON CORPS, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SA RÉUSSITE SCOLAIRE.

## Concrètement, cela peut passer par :

- Des moments de calme : lecture, étirements, musique douce, rien faire.
- Une attention à l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, écrans...).
- Des temps de respiration ou de relaxation avant les devoirs.
- Des pauses corporelles pour relâcher l'énergie.



Mettre en place un "baromètre du corps" en début et fin de journée. Chaque matin et chaque soir, invitez votre enfant à évaluer comment il se sent dans son corps : tendu, fatigué, en forme, excité... Utilisez une échelle de 1 à 5, un dessin (soleil/nuage/éclair) ou des couleurs. Cela l'aide à prendre conscience de son état corporel et à en parler plus facilement.



*Petit exercice à tester :*

*La météo intérieure du corps*

*Installez-vous au calme avec votre enfant.*

*Fermez les yeux et, pendant une minute, guidez-le pour qu'il scanne son corps en silence :*

*Où est-ce que c'est tendu ? Où c'est détendu ?*

*Où ça chauffe, ça picote, ça vibre ?*

*Puis échangez quelques mots : "Qu'est-ce que ton corps te dit aujourd'hui ?"*

*C'est un excellent exercice pour développer l'écoute de soi, réguler le stress et favoriser une meilleure concentration.*

# Conclusion

Avancer en confiance ne se fait pas en un jour.

C'est un chemin qui se construit pas à pas, avec des réussites et parfois des petits détours.

En explorant ces 4 piliers, vous avez déjà entre vos mains des clés pour accompagner votre enfant à grandir avec plus de sérénité et de motivation.



## RAPPELEZ-VOUS



- La confiance se nourrit dans le temps.
- Chaque petit pas compte.
- Les erreurs font partie du processus d'apprentissage.

Votre enfant a déjà en lui toutes les ressources pour avancer : parfois, il suffit d'un regard bienveillant, d'un cadre rassurant et de quelques outils adaptés pour révéler son potentiel.

# Merci...

...d'avoir pris le temps de découvrir ces clés pour avancer sereinement pendant cette année scolaire.

Si vous avez envie d'aller plus loin, d'adapter ces outils aux besoins uniques de votre enfant et de trouver ensemble des solutions concrètes, je serais heureuse de vous accompagner dans cette démarche au sein de mon cabinet ou à distance.

## Stéphanie

[accueil@stephanie-lancea.com](mailto:accueil@stephanie-lancea.com)

[www.stephanie-lancea.com](http://www.stephanie-lancea.com)

