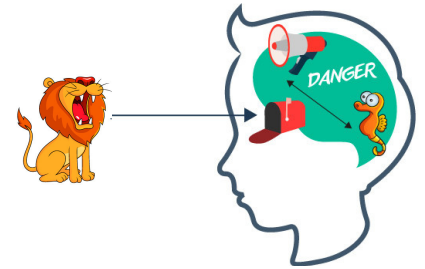


LA RÉACTION DU CERVEAU FACE À UN DÉFI ACTIF

En situation de stress, 3 acteurs vont se rallier pour empêcher votre enfant de réfléchir.

Imaginez que vous demandez à votre enfant de sauter en bas d'un petit rocher ou de grimper sur un mur d'escalade. Pour lui, c'est comme s'il se retrouve face à face avec un lion! Est-ce que ce nouveau défi est un danger ou non?



Immédiatement, son cerveau reçoit le message:
« Est-ce que j'ai déjà rencontré cette situation? »

Si sa mémoire répond que cette situation est dangereuse ou inconnue, un message « **DANGER!** » est envoyé et son cerveau coupe TOUS les circuits de réflexion et décide comment réagir à la situation :

- **LA FUITE** : prendre ses jambes à son cou, en espérant être plus rapide que le lion (ne veut pas relever le défi)
- **LA LUTTE** : se battre à mains nues avec le lion (essaie de relever le défi)
- **LE REPLI** : figer sur place en attendant de l'aide (demande votre aide pour relever le défi)

Il est très important de noter que ce n'est pas votre enfant ni vous qui choisit sa réaction face au lion. Sa capacité de réflexion est totalement débranchée. C'est son cerveau qui choisit pour lui. Sa réaction est un réflexe, il n'a pas eu le choix.

Comment aider votre enfant : 3 étapes pour rebrancher ses capacités de réflexion

Étape 1 : Aider votre enfant stressé à retrouver son calme

Quand vous reconnaissez ces symptômes, oubliez l'obstacle au jeu et aidez votre enfant à calmer sa réaction de stress: faire une pause, rire, lui changer les idées, etc.

Étape 2 : Revenez au jeu après s'être calmé

Revenir au jeu lorsque ses capacités de réflexion sont rebranchées: capable de poser des questions, d'avoir de l'intérêt pour le jeu, etc.

Étape 3 : Créez des souvenirs positifs

Dans cet état de calme, votre enfant va emmagasiner un souvenir positif qui sera stocké dans sa mémoire, ce qui va l'aider pour le prochain jeu. À la vue d'une situation similaire, le cerveau se souviendra qu'il a déjà vu ce jeu et qu'il a réussi à le faire. Pas besoin de mettre le cerveau en état d'alerte (DANGER!)

N'oubliez pas que tout ce qui est nouveau pour l'enfant peut devenir une source de stress. Il s'agit de le préparer et de lui présenter graduellement cette nouveauté.