



FOIRE AUX QUESTIONS :

«*Comment favoriser l'éclosion de la personnalité de nos enfants ?* » 2^{ème} piste

② L'aider à maîtriser son anxiété - Constatations :

Le *stress* est le mal de notre temps ! Les émotions sont de moins en moins bien canalisées. Un certain discours scientifique, ultra-rationaliste, prétend que les progrès de la science et de la technologie vont permettre l'édification d'un monde à risque zéro... or, accidents et catastrophes continuent ! D'un rationalisme outrancier, on passe à une perception sentimentale et émotionnelle des événements.

La vérité, c'est que la vie, c'est le risque ! La seule chose dont on soit sûr en vivant, c'est que l'on mourra. On ne sait pas quand, mais cela peut venir très vite. Il y a donc en l'homme un fond d'anxiété à prendre en compte. Mais risque et danger ne sont pas synonymes. **L'avenir, c'est le risque, mais l'avenir nous offre des opportunités tout en recelant des dangers potentiels.**

Si la vie, c'est le risque, l'éducation doit préparer à la prise de risque. Pour les jeunes de 18/35 ans, l'inquiétude actuelle est la solitude. Cela paraît incroyable ! Cette peur première a été générée par la généralisation de la rupture des couples. Les enfants puis les jeunes se demandent si leurs parents vont rester ensemble. Cette peur de la solitude va entraîner la peur du mariage, la peur du chômage, mais aussi la peur de l'entrée dans le monde du travail pour les éternels étudiants... peur de la pollution, peur de la vie tout simplement ! Or, la peur est mauvaise conseillère : elle pousse au suicide, à la violence ou, paradoxalement, elle pousse à prendre des risques extrêmes.

Pistes pour faire mieux :

☞ *Ne pas balayer les angoisses, mais les faire émerger.* Quand on sent un enfant angoissé, il faut le faire parler pour qu'il exprime ses peurs, ses soucis, ses tracas. Cela demande amour et patience ; il faut lui poser beaucoup de questions, elles sont destinées à permettre de vider l'abcès et elles confirment à l'enfant qu'on prend ce qu'il dit au sérieux.

☞ *Maîtriser l'anxiété par la confiance en soi.* La reconnaissance d'une incompétence est un acte d'humilité : il est utile d'apprendre à l'éduqué qu'il n'est pas humiliant de faire preuve d'humilité. Une compétence est toujours acquise avec du travail, du temps, plus ou moins de goûts et d'aptitudes.

☞ *Ne jamais dramatiser.* Il y a des compétences qu'il est plus facile d'acquérir jeune parce que l'enjeu ne constitue pas en lui-même un facteur d'angoisse ou parce que l'apprentissage en lui-même n'apparaît pas comme dangereux. Prenons conscience que nos inquiétudes relèvent le plus souvent de l'imaginaire. Un bon éducateur doit donner l'exemple à l'éduqué en ne dramatisant jamais, en ne cédant jamais à la panique ou au désespoir.

☞ *Concluons :* l'angoisse fait partie de la nature humaine, en raison de notre mémoire, de notre patrimoine humain, de la certitude que nous avons d'être un jour confrontés à la mort. Cette angoisse est un signal et un moteur d'action si elle est maîtrisée ; elle devient alors un élément à côté d'autres qui font évoluer le sujet vers la réflexion et l'action, en mobilisant l'intelligence et la volonté.

Père Yannik Bonnet

Les neuf fondamentaux de l'éducation – Presses de la Renaissance 2002