

**Des capsules sur Facebook pour sensibiliser les parents et les enseignants
à l'anxiété et au stress des élèves pendant la période des examens**

Val-d'Or, le 16 mai 2014 – Ce matin, la première capsule vidéo d'une série a été lancée sur la page Facebook de la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois (CSOB). Dans le cadre de la campagne de préparation aux examens 2014, des vidéos ont été réalisées en collaboration avec une psychologue de la CSOB, madame Caroline Bisson. Dans ces vidéos, madame Bisson démystifie le stress et l'anxiété et propose des stratégies pour réduire le stress en période d'examens. Grâce à cette initiative, les enseignants et les parents pourront mieux comprendre l'expérience vécue par certains élèves durant la période des examens et mieux intervenir par la suite.

Dans la première capsule, on constate les différences importantes entre l'anxiété et le stress. Cependant, nous découvrons à quel point le stress peut être bénéfique dans certaines situations de la vie notamment en période d'examens. « Le stress est une réponse de notre corps face à une menace détectée par notre cerveau dans l'environnement. C'est une menace qui peut être réelle ou imaginée. Il est important de bien déceler la différence », a expliqué madame Caroline Bisson.

Dans la deuxième capsule, elle nous présente les différentes caractéristiques des jeunes et adolescents qui sont stressés. Elle nous donne des indices pour bien identifier le stress chez nos enfants, le prévenir et comment trouver des moyens pour le diminuer. « Certains élèves ont une crainte relativement aux examens qui arrivent à grands pas. Le soutien de leur entourage est un des éléments essentiels pour les aider à mieux gérer leur stress. Il est donc important de rappeler ce point notamment en période d'examens », a souligné madame Bisson.

Dans la troisième capsule, elle termine ses chroniques en nous proposant des stratégies efficaces pour les parents et les enseignants afin de réagir face au stress des jeunes. « Avant tout, il faut, comme parent ou enseignant, maîtriser notre propre stress avant de pouvoir aider une autre personne. C'est un peu comme le masque d'oxygène dans un avion, on nous propose toujours de mettre son propre masque avant de mettre celui de notre enfant », a renchéri la psychologue.

Les vidéos seront présentées, à raison d'une par semaine, à compter de ce vendredi 16 mai au www.facebook.com/profilcsob. Grâce à ces capsules diffusées sur Facebook, la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois espère que les élèves vivront mieux ce moment si important dans l'année, et ce, avec le soutien de leur entourage.

La Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois offre des services éducatifs de qualité à plus de 5 000 élèves jeunes et adultes sur son territoire. Elle compte 23 établissements scolaires, soit 14 écoles primaires, 4 écoles secondaires, 1 centre de formation professionnelle et 3 centres de formation générale des adultes. C'est plus de 1 100 employés qui font partie de cette grande équipe, dont 600 enseignants, 430 membres du personnel de soutien, près de 50 professionnels et 40 gestionnaires.

-30-

Source et pour entrevue :

Karine Lacroix, conseillère en communication
Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois
819 825-4220, poste 3013
819-856-4453
Lacroix.karine@csob.qc.ca

L'ÉDUCATION
UNE RESSOURCE NATURELLE!