

### Débat

## J'ai peur des contrôles

"Monsieur Paul, l'instituteur, a annoncé aux enfants un contrôle de maths pour le lendemain. Pour y échapper, Bastien, Tom et Simon décident d'aller manger des poires vertes. Ils espèrent ainsi avoir la colique et être absents au moment du contrôle."

Que pensez-vous de leur attitude ?

Vous avez sûrement tous un peu peur, certaines fois, d'être interrogés, de ne pas réussir un contrôle ou d'avoir un mauvais livret.

Pour nous aider à réfléchir est-ce que l'un d'entre vous pourrait nous décrire comment cela se passe pour lui ?

- Peux-tu nous décrire ce que tu ressens dans ces moments-là ?

- As-tu trouvé des moyens pour surmonter cette peur ?

- En parles-tu avec tes parents, avec tes copains ?

- As-tu l'impression que cette peur te fais plutôt rater le contrôle ou au contraire t'aide à donner le maximum de toi-même ?

- Ressens-tu cette peur à tous les contrôles ou seulement quand tu n'as pas assez révisé ou seulement pour certaines matières ?

- Et les autres, ressentez-vous les mêmes choses que lui ?

- Y-a-t-il d'autres raisons qui vous donnent parfois très envie de ne pas venir à l'école ?

- Quels sont au contraire les moments que vous appréciez à l'école et que vous ne voudriez surtout pas manquer ?

### Conclusion et prolongement

Je vous remercie de vos témoignages qui nous ont permis de réfléchir ensemble et qui m'aident à mieux comprendre vos réactions.

Je voudrais maintenant que chacun d'entre vous réfléchisse pendant quelques minutes et écrive sur sa feuille personnelle les moments qu'il redoute le plus à l'école et les moments qu'il préfère.

à photocopier

### Menu

Tomates en salade  
Poisson  
Haricots verts  
Yaourt  
Banane

### Menu

Carottes râpées  
Steak  
Riz  
Compote de poires

### Menu

Jambon  
Purée  
Fromage blanc  
Gâteau roulé

## À table !

Ces menus ne sont pas bien équilibrés, tous les groupes indispensables ne sont pas représentés.

À toi de trouver ce qui ne va pas et de le remplacer ou de l'ajouter. Tu peux t'aider de la liste pour des idées d'aliments.

### aliments à ajouter, au choix :

pêche, côte de porc,  
semoule,  
pommes de terre,  
poulet,  
fromage,  
ananas,  
jambon,  
pain, fromage,  
salade de fruits frais.

### Menu

Pamplémousse  
Pâtes au fromage  
Pomme