

Chaque rentrée scolaire est un nouveau départ avec une nouvelle classe, de nouveaux amis, un(e) nouvel(le) enseignant(e). L'excitation, la peur, l'inquiétude, l'appréhension ou l'attrait de la nouveauté, le tout se mélange en cette veille de rentrée, pour les enfants mais également pour les parents et les enseignants.

LA RENTRÉE SCOLAIRE UN RITE DE PASSAGE

Catherine Verdier
Psychologue-psychothérapeute. Luxembourg-Paris.

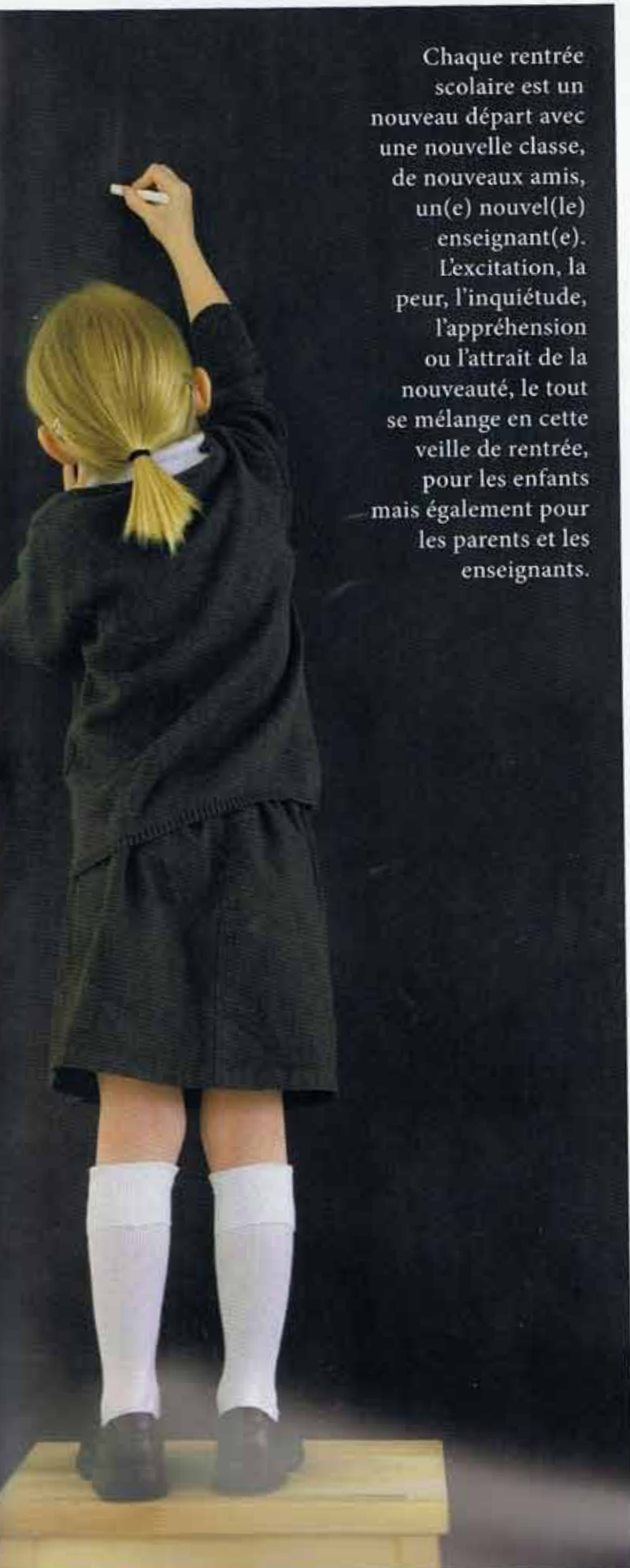
Toutefois, certaines rentrées scolaires suscitent plus de stress que d'autres : les premiers jours à la maternelle, en première année de primaire ou de secondaire sont autant de rites de passage, de « premières fois » qui font grandir. Ce sont des étapes qui nous inquiètent, nous en tant qu'adultes, de part les enjeux et la pression scolaire que nous pouvons ressentir, mais qui angoissent nos enfants qui le ressentent comme des points de rupture qui vont leur permettre (ou les obliger, selon chacun !) de gagner en maturité et en autonomie.

L'entrée en maternelle

La majorité des enfants a fréquenté la halte garderie ou la crèche durant leur tendre enfance, pour quelques heures ou pour quelques jours par semaine. L'entrée en maternelle n'est donc plus de nos jours synonyme de « découverte de la collectivité ». C'est plutôt un premier pas dans l'univers de l'école : quitter le monde feutré des bébés pour se trouver confronter au monde plus anonyme et plus bruyant des élèves au sein d'une classe. L'inconnu, les adultes « étrangers » à son univers habituel, le nombre d'enfants, le bruit sont autant de facteurs qui favorisent les pleurs des enfants les premiers jours, pleurs parfois contagieux entre eux.

Alors voici quelques conseils pour faire de ce premier jour, une réussite pour votre enfant, vous-même et l'enseignant(e).

- Si vous avez eu l'occasion de visiter l'école maternelle avec votre enfant (inscription, journée portes ouvertes, en emmenant l'ainé(e) à l'école) votre petit aura déjà eu un aperçu de son nouveau lieu de vie, du coin peinture, jeux de société, perle, lecture, récréation, sieste... Peut-être même aura-t-il eu l'occasion de faire connaissance avec son institutrice. Vous pourrez ainsi la nommer et votre enfant pourra mettre un visage, ce qui le rassurera en ce premier jour.



Vous pouvez le préparer en lisant des livres sur l'école, en évoquant vos expériences scolaires, en parlant régulièrement de la vie à l'école, des nouvelles activités qu'il va découvrir, des nouveaux amis qu'il rencontrera ou qu'il retrouvera mais aussi des règles et consignes qu'il va devoir respecter. Parlez de l'école en donnant envie mais sans trop enjoliver les choses.

N'oubliez pas de préciser que l'école ce n'est pas pour un jour seulement (comme certains enfants le pensent)...mais pour tous les jours. S'il va à l'école, ce n'est pas pour se débarrasser de lui ni un abandon de votre part.

Pensez à prendre un rythme « école » quelques jours avant la rentrée et recalculer les horaires de sommeil (besoin de 10 à 12 heures de sommeil), des repas (et du petit déjeuner en particulier) et renforcer l'autonomie (aller aux toilettes, savoir s'essuyer, se laver les mains tout seul, manger seul, prévoir des vêtements et chaussures faciles et pratiques à enlever, éviter les ceintures, bretelles, lacets).

Le jour J, prévoyez du temps pour l'accompagner et rester un peu dans la classe. Le moment des au revoir est un moment difficile pour tout le monde.

- Attendez que les pleurs (s'il y en a) se calment, qu'il soit occupé à une activité qui l'intéresse. Faites confiance à la maîtresse et aux aides maternelles qui ont l'habitude de gérer ces premières heures. Évitez de montrer votre angoisse et de la transmettre à votre enfant.. Et soyez à l'heure à la sortie des classes !
- Bravo, c'est un grand pas pour tout le monde. Votre enfant a une vie en dehors de la vôtre. Et vice-versa. Peut-être aura-t-il envie de vous la raconter. Pas sûr. Il grandit et se détache. Rien de plus normal. Alors ne soyez ni triste ni jaloux(se), c'est un signe de bonne santé psychique.

L'entrée en primaire

L'entrée en primaire marque le début des apprentissages fondamentaux (lecture, écriture, calcul). L'enfant la gère plutôt bien et sereinement avec l'achat d'un cartable de « grand », des cahiers, stylos, crayons de couleurs et autres petites affaires personnelles. La nouveauté l'attire, le fait de passer dans la cour des grands également. Les devoirs, les notes, les leçons, les cahiers, l'attention et le travail à fournir n'affolent guère nos chères têtes blondes. Mais paniquent les parents !

La crainte de la séparation en maternelle fait place à la peur de l'échec scolaire, à l'appréhension des devoirs, des tests, des évaluations, du planning, de l'organisation, des activités. Bref, c'est une rentrée angoissante surtout pour les parents.

- Faites confiance aux enseignants; n'essayez pas de les remplacer en abordant des notions avant que celles-ci ne soient abordées en classe ;
- Faites confiance à votre enfant et n'oubliez pas qu'il a toute l'année pour apprendre à lire et à écrire, que chacun a son rythme (évitez donc les comparaisons avec ses camarades, son frère, sa cousine) ;
- Laissez votre enfant aimer, admirer, aduler son instituteur (trice), il en a besoin (et mettez de côté votre jalousie) ;
- Évitez de surcharger son emploi du temps avec de trop nombreuses activités extra scolaires ;
- Et en le quittant le matin, ne lui dites pas « travaille bien » mais « amuse-toi bien et passe une bonne journée ». L'école doit rester un lieu de découverte.

Cette rentrée est importante mais il ne faut pas la dramatiser, ce qui ne servirait qu'à inquiéter l'enfant. Votre enfant va devoir faire face à de très nombreux apprentissages au cours de cette année mais tout cela se fera progressivement. Il ne saura pas lire en une journée mais aura 9 mois pour cela.

Chaque rentrée est un nouveau départ pour nos enfants et nous-mêmes. Nos angoisses, nos projections, notre passé scolaire font de nous des parents plus ou moins inquiets pour nos enfants. Certaines rentrées, plus anxiogènes que d'autres, sont porteuses d'espoir mêlé à une inquiétude diffuse mais bien réelle : ai-je donné tous les outils à mon enfant pour qu'il surmonte sans douleur et sans peine ce nouveau défi ? Comment l'aider à devenir autonome ? Comment faire pour laisser de la marge à mon enfant tout en étant présent pour l'aider et contrôler d'un œil discret que tout va bien ? Réponse dans quelques semaines.

Bonne rentrée à tous et excellente année scolaire.

www.psyfamille.com