

Une rentrée pas comme les autres

Chaque année, la rentrée, pour les parents comme pour les enfants, est synonyme de stress. En période de pandémie, elle l'est certainement davantage. Le sentiment d'incertitude est le lot de tous puisque l'on ne peut prévoir ce qu'il adviendra de cette situation inédite qui est hors de notre contrôle. Chacun d'entre nous se demande comment agir au mieux pour nos enfants, comment continuer de leur assurer une éducation de qualité lorsque la majorité des enfants vont suivre une éducation exclusivement par écran interposé. Outre les aspects logistiques et matériels à considérer se posent aussi des questions liées au bien-être/développement psychologique de l'enfant ainsi que celui de son entourage.

Voici quelques stratégies pour faire face à une rentrée pas ordinaire :

1. Eviter de se mettre trop de pression. Beaucoup de parents, et en particulier les mamans qui supervisent le plus souvent le travail scolaire de leurs enfants, se mettent beaucoup de pression pour que leurs enfants réussissent au mieux. Même si un investissement parental est indispensable, surtout pour les plus jeunes, il est nécessaire d'arriver à prendre du recul et à ne pas se substituer à l'enseignant.

Aussi, une fois l'emploi du temps connu, discuter avec l'enfant de quelle aide il aura besoin, sous quelle forme et dans quelle mesure. Ensuite, appliquer ce qui a été décidé et faire un bilan chaque jour (en début d'année scolaire) en fin de journée pour voir ce qui a fonctionné ou pas, puis réajuster si nécessaire.

2. Ouvrir le dialogue avec l'enfant. Ce conseil est bien entendu valable de tout temps, mais il prend encore plus de valeur pendant cette période où l'incertitude et l'inconnu règnent. Aussi, encouragez votre enfant à poser des questions et à exprimer ses sentiments, puis validez ce qu'il ressent sans le juger. Soyez patient et compréhensif, donnez-lui de l'affection et dites-lui que vous veillez sur sa sécurité. Réagissez à ses inquiétudes de manière positive et expliquez-lui qu'il s'agit de sentiments normaux.

3. Etablir une routine. Même si l'enfant est à la maison, il est essentiel qu'il ait une routine. Les structures lui permettent de se sentir rassuré. Il peut prédire ce qui va arriver et sait donc se situer dans le temps. Grâce aux routines, l'enfant peut développer des façons de faire qui l'aident à s'organiser dans ses apprentissages.

4. Maintenir une vie sociale. Les adolescents sont particulièrement vulnérables pendant cette pandémie puisque le rôle des amis est primordial à cette période de vie mais les plus jeunes sont aussi touchés. Le manque de contacts sociaux peut conduire à un sentiment de grande solitude. Il est donc normal que la vie sociale se passe majoritairement à travers un écran. Néanmoins, on peut se montrer créatif.

Voici quelques idées :

-remettre au gout du jour l'envoi de lettres, de cartes postales ou bien de dessins pour les plus jeunes à la famille éloignée. Un échange épistolaire peut ainsi être créé

-certains jeux de société peuvent être joués par écran interposé si on dispose du même jeu de part et d'autre de l'écran

-se lancer des défis entre amis ou en famille. Chacun, à son tour, fixe une tâche qu'un autre doit accomplir et qu'il documente, par exemple, par une photo ou une vidéo. Exemples de tâches possibles : raconter ou inventer une histoire, se déguiser en personnage célèbre, répéter ou interpréter un morceau de musique, créer un poème,... Il est passionnant de voir comment les autres mettent en œuvre les tâches qui leur ont été fixées.

Cette rentrée scolaire est inédite à plusieurs titres mais elle nous donne l'opportunité de mettre en œuvre des stratégies, des idées et des ressources insoupçonnées qui peuvent conduire à de belles réalisations et montrent ainsi notre résilience en situation extraordinaire.

COMMENT ABORDER LA RENTREE SCOLAIRE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

La rentrée qui approche à grands pas est généralement accompagnée de son lot d'émotions, aussi bien pour les enfants que pour les parents. Stress, anxiété mais aussi excitation et joie font partie intégrante de cette période de l'année. Au cours des quelques jours qui précèdent la rentrée scolaire, votre enfant peut exhiber certains comportements tels que pleurer, piquer une colère (tantrum), se cramponner à vous ou encore se plaindre de maux de tête ou de ventre. Tous ces comportements révèlent l'état émotionnel dans lequel se trouve votre enfant. Votre enfant peut se poser de nombreuses questions telles que :

- Comment va/vont être mon/mes nouvel/nouveaux enseignant(s) ?
- Mes amis seront-ils dans ma classe ?
- Que vont penser les autres de mes nouveaux vêtements/ fournitures scolaires ?
- Est-ce que les maths/ l'anglais ne va/vont pas être trop dur(s) cette année ?
- Et si quelque chose arrivait à papa et maman pendant que je suis à l'école ?

Toutes ces questions, et bien d'autres encore, sont normales et légitimes pour un enfant au moment de la rentrée scolaire. Aussi, pour les aider à surmonter ce qu'ils vivent, il est essentiel en tant que parent d'ECOUTER ce qui les tracasse, de leur apporter de l'EMPATHIE tel que « Je suis désolée que tu te sentes stressée. » ou « Ce ne doit pas être facile de se sentir anxieux juste avant de retourner à l'école. » et du SOUTIEN tel que « Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux ? » ou « Est-ce qu'en parler un peu tous les jours t'aiderait ? »

D'un point de vue pratique, les conseils ci-dessous peuvent aider votre enfant à bien se préparer pour la rentrée :

1 à 2 semaines avant la rentrée :

- a. Se réhabituer à se coucher tôt. Bien souvent pendant les vacances, les enfants se couchent plus tard que pendant l'année scolaire. Aussi, afin de revenir à l'horaire scolaire du coucher, il est nécessaire de décaler l'heure du coucher progressivement de 15 minutes tous les 2 soirs par exemple. Ainsi, il faudra environ 8 jours pour reculer l'heure du coucher de 2 heures. Chaque enfant étant différent, il faut bien sûr ajuster en fonction de lui. Néanmoins, l'idée est d'opérer une douce transition.
- b. Réfléchissez avec votre enfant à ce qu'il voudra manger la première semaine ou les premiers jours. Faites les courses avec lui. Cela lui permettra de s'impliquer concrètement dans la préparation de la rentrée.
- c. Même chose pour les fournitures scolaires. Faites une liste ensemble et allez faire les courses avec votre enfant.

2 à 3 jours avant l'école :

- a. Si l'école est nouvelle, faites plusieurs fois le chemin à pied, en vélo, en voiture ou si votre enfant prend le bus, suivez le même parcours. Se familiariser avec la route qui mène à l'école rassure votre enfant et lui permet de mieux se préparer mentalement pour son premier jour d'école.
- b. Si vous le pouvez, faites le tour de l'école. Dans certains cas, il est possible de visiter une classe, la cafeteria et les toilettes ou même de rencontrer l'enseignant qui prépare sa classe avant la rentrée.

c. Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait porter le premier jour de l'école. Choisissez ensemble des vêtements confortables qu'il aime porter.

d. La veille de la rentrée, préparez ensemble le cartable en y incluant un objet spécial de réconfort pour les plus jeunes. Ajouter une petite note tendre dans la boîte à déjeuner, les plus petits et même les plus grands apprécieront.

Le jour de la rentrée :

a. Préparez le petit déjeuner préféré de votre enfant en veillant à ce qu'il bénéficie d'apports nutritifs nécessaires au travail scolaire.

b. Si votre enfant a du mal à se séparer de vous, parlez-en à son enseignant qui saura certainement comment vous aidez à gérer la situation.

c. Quand vous récupérez votre enfant à la sortie de l'école, invitez-le à partager sa journée. Si votre enfant est réticent à le faire, ne pas le forcer mais l'inciter en lui disant que vous aimeriez en savoir plus quand il sera prêt à partager avec vous.

La rentrée scolaire est un moment important et souvent stressant pour un enfant et sa famille. En se préparant à l'avance en écoutant et en parlant de ce moment particulier de l'année scolaire, cela permet souvent de désamorcer une situation parfois angoissante pour l'enfant.

Comment aider mon enfant qui refuse d'aller à l'école ?

Il n'est pas rare d'entendre « Papa, maman, je ne veux pas aller à l'école. » Cette phrase peut être juste liée à un stress de rentrée scolaire ou signifier un malaise plus profond. Quel que soit le cas de votre enfant, il faut prendre en compte son sentiment et y répondre.

1. Identifier ce qui bloque à l'école. La première chose est de comprendre ce qui bloque votre enfant. Les causes peuvent être diverses : les notes, la discipline, les autres enfants, un enseignant. Votre enfant peut-il aller aux toilettes ou boire quand il le souhaite ? Est-il chroniquement fatigué ? Est-il victime de harcèlement, voire de racket ? Posez-lui des questions ouvertes telles que « Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui peut provoquer cette situation ? » Puis, cherchez avec lui des solutions et mettez-les en place. Vérifiez si elles sont efficaces. Dans tous les cas, soyez à l'écoute de ce que votre enfant vous dit et essayez d'y répondre en prenant en compte ses émotions.

2. Stimuler la soif d'apprendre en dehors des murs de la classe. Certains enfants ont naturellement le goût d'apprendre et aiment ce que propose l'école. D'autres ont besoin de découvrir ou redécouvrir ce goût. Aussi, il est bénéfique d'encourager votre enfant à apprendre dans différents types de situations : cuisine, bricolage, jardinage, voyages, visite d'un musée, la danse, le théâtre, la vie associative,... Les connaissances et compétences acquises lors de ces activités pourront être réinvesties à l'école.

3. Instaurer des rituels au moment de la séparation. Certains enfants redoutent le moment de séparation avec les parents et les accompagner permet de les aider à mieux gérer l'angoisse de séparation. Quelques idées : déposer des bisous en papier dans les poches ou le cartable de votre enfant, lui écrire un petit mot qu'il découvrira en ouvrant sa lunch box, trouver un objet rassurant (le

fameux objet transitionnel) qui lui rappellera les bons moments passés avec vous, dessiner un objet (cœur, smiley, fleur,...) sur une partie de son corps qu'il pourra regarder discrètement.

Quelle que soit la raison pour laquelle votre enfant ne veut pas/plus aller à l'école, il est important de la découvrir et d'y apporter des solutions ensemble. Des études ont montré que le fait de montrer un intérêt réel au problème de votre enfant va l'aider à aller mieux. Votre soutien et votre accompagnement sont les aides indispensables pour que votre enfant surmonte sa difficulté.

Bien gérer les émotions pour apprendre

La rentrée scolaire approche à grands pas et comme chaque année, elle apporte son lot de questions, voire d'inquiétudes. Parmi celles-ci figure la question de l'apprentissage et donc des meilleures conditions pour favoriser l'apprentissages des savoirs.

Deborah Stipek, doyenne de la Faculté d'éducation de l'université de Stantord, fait remarquer que « *l'élève a une plus grande envie d'explorer de nouvelles connaissances et de réussir sur le plan scolaire lorsque les enseignants lui offrent une relation sécurisante est sûre.* » Des études ont montré que les meilleurs résultats sont obtenus quand les enseignants faisaient attention à leurs élèves et répondaient à leurs besoins, créaient une ambiance positive en discutant de façon collaborative avec les élèves et en les encourageant régulièrement, manifestaient aux enfants de l'affection et de l'intérêt et organisaient leur classe en ayant des buts clairs et précis tout en gardant une certaine souplesse.

Lorsque l'enfant expérimente une émotion négative forte (colère, peur, tristesse, angoisse, agressivité, découragement, ...), il est alors coupé de ses lobes frontaux, ce qui lui permet de réfléchir et son cerveau est mis sur la touche. Le système limbique qui gère les émotions prend alors le relais et il devient impossible à l'enfant de penser clairement ou de réfléchir. Il ne sait alors à rien de raisonner ou d'essayer d'imposer notre point de vue à l'enfant, prisonnier de son cerveau limbique et ne pouvant donc plus se contrôler.

Quelles sont alors les solutions ? Le but n'est pas de stopper l'émotion négative mais de l'accompagner. Il est important que l'émotion puisse s'exprimer, être reconnue et acceptée par l'adulte. L'enfant a parfaitement le droit d'être en colère, d'avoir peur, d'être triste... C'est en apprenant à l'enfant à vivre avec ses émotions (et non à les réprimer) qu'il pourra développer son intelligence émotionnelle. Voici quelques outils proposés par Delphine Leca, psychologue française ; ils aideront l'enfant à mettre de la distance entre son émotion et lui-même :

-Le coin à émotions : un gros pouf (type poire) pour permettre à l'enfant de se lover dedans pour retrouver une certaine unité, contenance ; une table et chaise avec des feuilles à disposition pour que l'enfant puisse exprimer son émotion à travers le dessin (dessin de la colère) ...

-Le sac à cris : proposer à l'enfant de crier devant un petit "sac à cris" pour y mettre sa colère et l'aider à contrôler ses cris. Il a le droit de crier, mais on lui propose une autre façon de le faire en redirigeant ses cris, sa colère "dans" le sac. Cela peut aussi s'envisager avec "une cabane à cris" un lieu préalablement choisi avec l'enfant, dans lequel il est libre de crier comme il le souhaite.

-La balle anti-stress : elle permet à l'enfant de la serrer très fort, de diriger toute sa colère sur cette balle. (Très simple à réaliser à l'aide de 2 ballons de baudruche et un peu de riz : on découpe l'extrémité des ballons/on forme une boule de riz que l'on enferme dans un petit sac de congélation/on insère le sac de riz dans le premier ballon que l'on recouvre ensuite par le second. Il ne reste plus qu'à dessiner une tête en colère)

-Les plumes ou la paille : l'intérêt est de permettre à l'enfant de souffler pour l'aider à mieux respirer. La respiration lui permettant de s'apaiser. Il s'agira soit de souffler sur des plumes, soit de souffler dans une paille plongée dans un verre d'eau. (Ex : pour les plumes : on peut proposer à l'enfant de créer un "bonhomme en colère" qu'il pourra nommer du nom de son choix avec une boule de polystyrène, un visage mécontent dessiné dessus et des plumes plantées au sommet de la tête, et dont il pourra se servir librement lors de ses colères).

Lorsque l'adulte comprend et accompagne l'enfant dans l'expression de ses émotions, ce dernier apprend à les connaître et à les gérer. Plus l'enfant aura développé ce processus, plus son cerveau sera disponible pour les apprentissages scolaires.

Apprivoiser le stress à l'école et à la maison

Avec le début de l'année scolaire, le stress est souvent de retour parmi nos enfants et adolescents. Avant de voir comment y faire face, quelques explications qui permettent de mieux comprendre ce qu'est le stress et comment il fonctionne.

Le stress est une réaction du corps pour s'adapter à une situation que l'enfant/l'adolescent vit. Le stress fait sécréter deux hormones : l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline met en mouvement et donne de

l'énergie alors que le cortisol aide à calmer. Le problème survient quand ces deux hormones sont secrétées en trop grande quantité. L'adrénaline rend angoissé ou en colère et le cortisol entraîne des sentiments de découragement, tristesse et insécurité. Une fois dans cette situation, les apprentissages sont bloqués.

Quelques outils/ressources pour faire face au stress et rétablir un équilibre :

1. **Visualiser un lieu ressource.** L'enfant peut prendre un objet dans sa main comme un galet par exemple et imaginer un endroit qu'il aime beaucoup dans lequel il se sent bien. Il peut entendre les sons, sentir les odeurs et ressentir les sensations associées à cet endroit. Le but est que l'enfant ancre les sensations de bien-être associées à l'objet. Une fois à l'école, quand l'enfant prendra l'objet dans sa main, son cerveau se remémorera toutes ces sensations de bien-être et l'aideront à évacuer son stress.
2. **Parler à une personne** de confiance et nommer les émotions ressenties.
3. **Compter** jusqu'à 10 ou plus pour se calmer.
4. **S'auto-encourager.** Se répéter des phrases positives comme « J'ai confiance en mes capacités » ou « Je n'y arrive pas encore mais je m'entraîne pour m'améliorer. »
5. **Faire une pause.** Quand cela est possible, s'éloigner physiquement de la situation stressante ou demander un temps de pause.
6. **Dessiner**, gribouiller ou colorier un mandala.
7. **Pratiquer des exercices de respiration** en sentant bien l'air entrer dans les narines et la cage thoracique et qui fait gonfler le ventre puis
8. **Bouger.** Demander à sortir pour marcher voire courir si c'est possible.
9. **Malaxer une balle anti-stress** ou de la pâte à modeler.
10. **Toucher quelque chose de doux** que l'enfant peut garder dans sa trousse ou son casier : un doudou, un morceau de couverture, les poils collectés de son animal...

Engager un dialogue avec votre enfant pour déterminer les stratégies qui pourraient l'aider. Choisissez-en une ou deux, essayez-les et voyez quels résultats elles apportent. Si nécessaire, en choisir d'autres pour trouver ce qui lui convient.