

Dernière ligne droite avant la rentrée : 10 Outils pour permettre d'aborder une rentrée sereine, et pour limiter l'angoisse de l'enfant, + des documents à imprimer

Ça y est, la rentrée approche à grands pas !!! Achat de fournitures scolaires, de nouveaux vêtements, ect... plus de doute, la rentrée approche et ton enfant commence à stresser... et toi aussi d'ailleurs !

En tant que Coach parental, maman créative, et ex-assistante maternelle, je propose de t'aider à mieux comprendre ce qu'est le stress de la rentrée, et de t'aider à mettre en place des astuces pour le réduire et ainsi passer une rentrée sereine ♥

Mais tout d'abord, à quoi est dû le stress de la rentrée ? Peut-on l'éviter ?

Nous allons voir cela en détails :

Tout d'abord, voyons si cette angoisse est normale ?

Sois déjà rassuré, oui, elle est tout à fait naturelle et normale, car elle correspond à une peur basique qui est la peur de l'inconnu. L'arrivée de cette peur prouve que le cerveau de votre enfant se développe correctement. Au contraire, ne ressentir aucune appréhension face à l'arrivée de la rentrée scolaire ne serait pas naturel.

« L'inconnu » représente un danger pour notre cerveau qui est programmé pour repérer ces dangers, et de cette façon, nous « positionner en état d'alerte ».

Cela était très utile autrefois et même indispensable quand l'homme vivait dans la nature, et qu'un danger se présentait à lui : le cerveau envoie à ce moment comme information imminente que nous sommes en danger, ce qui crée donc une peur et une angoisse.

Peurs et angoisses nécessaires pour agir, soit par l'affrontement par exemple, ou bien par la fuite à l'époque.

Pour l'enfant, dont le cerveau est en plein développement, la survenue de cette peur est très compliquée à comprendre, et à gérer, il faut donc l'aider à comprendre de quelles façons il peut s'apaiser, ce qui n'est pas du tout inné pour lui, d'autant plus que pour lui, l'approche de la rentrée représente une menace réelle.

Nous, les parents, pouvons aussi ressentir de l'angoisse face à cette nouvelle organisation, à cette peur inconnue, présente

également pour nous et qui concerne nos enfants : « mon enfant va-t-il retrouver ses copains », « mon enfant va t-il aimer son maître ou sa maîtresse », « mon enfant va t-il réussir ses apprentissages », ect... Beaucoup de questions qui restent pour le moment sans réponse, et cela créé donc du stress.

Le cerveau est donc en « mode alerte ». D'autant plus que d'autres peurs peuvent s'entremêler à la peur de l'inconnue, comme la peur de l'échec : « vais-je réussir », « vais-je avoir de bons résultats », pour une rentrée au Cp, cela pourra être la gestion nouvelle des devoirs, ainsi que le changement des routines qui va forcer l'organisme à s'adapter et à trouver un nouvel équilibre.

Une autre source de stress est la mise en place de nouvelles contraintes et obligations (horaires, changement de routines, devoirs, horaires de coucher et de lever différents, utilisation du bus scolaire) etc...

Alors, mais dites-moi que faire face à tout ce stress ?

Tu as 2 possibilités que je t'explique ci-dessous avec ces schémas :

Option n °1

On laisse la peur nous envahir et donc nous contrôler :
Elle prend de plus en plus de place



Ce qui crée :

- Encore plus de stress
- De la panique
- Au niveau physique : crises de larmes, insomnies
- Perte de confiance en soi



Option n ° 2

On apprend à maîtriser cette peur et à s'apaiser



Ce qui crée :

- Un retour au calme, apaisement
- Sensation de maîtrise de la situation
- Par l'anticipation des situations possibles
- Par la préparation à l'évènement
- Confiance, envie d'apprendre de nouvelles choses
- Moins d'appréhension face à l'inconnu



On est d'accord que l'option 2 est la plus sympa ♥, n'est-ce pas ?

Nous allons donc voir comment apporter à l'enfant des outils afin de mieux comprendre, et de mieux maîtriser cette peur, afin qu'elle ne devienne pas envahissante.

Voyons comment procéder par le biais de 10 outils/astuces concrets à mettre en place afin d'aider ton enfant, de lui donner des stratégies afin de passer une rentrée sereine en famille ♥

Bien sûr, il faut s'adapter à chaque enfant, car chacun a un caractère et une personnalité différentes.

La première astuce :

Faire le trajet de la maison jusqu'à l'école avec son enfant avant la rentrée et aller voir aux alentours de l'école.

Que ce soit une nouvelle école ou non, je vous invite à faire le trajet et accompagner votre enfant avant la rentrée jusqu'à son école, en faisant exactement le même chemin qu'il fera le jour de la rentrée.

Prendre le temps de faire cela avec votre enfant lui permettra de mieux appréhender la rentrée. Passez du temps devant la cour, et profitez-en pour le faire verbaliser un maximum sur ses désirs, etc...

Voyez avec lui quels sont les jeux dans la cour, surtout si c'est une nouvelle école, demandez-lui par exemple ou pense-t-il que sa future classe sera, etc... Ce sera pour lui une belle occasion de s'exprimer et ainsi d'évacuer certaines pensées stressantes en rapport avec la rentrée.

La deuxième astuce :

Quelques jours avant la rentrée, donner à l'enfant **un repère visuel** des jours qui restent avant la rentrée, et ainsi identifier le jour de la rentrée scolaire.

Prenez un calendrier avec votre enfant et identifiez avec lui le jour de la rentrée, comptez avec lui le nombre de jours restants. Chaque jour, faites lui dessiner quelque chose pour l'aider à visualiser les jours restants.

J'ai créé un calendrier pour aider ton enfant à faire cela.

Découpe le cartable et colle-le sur le jour de la rentrée scolaire. Accroche-le en évidence pour que chaque jour écoulé, ton enfant colorie l'école.

Il visualisera donc beaucoup plus facilement le nombre de jours qui le sépare du jour de la rentrée. Cela enlèvera « une peur inconnue » : celle du temps et rassurera beaucoup ton enfant qui a beaucoup de mal à se repérer dans le temps jusqu'à un âge avancé. Pour les enfants de maternelle et de CP, c'est un outil indispensable car le repérage dans le temps n'est pas acquis.

Document dernière semaine avant la rentrée !

La troisième astuce :

Se détendre soi-même en tant que parent.

En effet, les enfants sont des « éponges émotionnelles », et qu'on le veuille ou non, il ressentent l'angoisse éventuelle des parents.

Même si on essaie de cacher cette angoisse en ayant des propos positifs comme « tu verras, l'école c'est super, tu vas te faire des nouveaux copains » etc... si au fond on est angoissés, l'enfant ressentira cela comme une contradiction et n'en sera que plus angoissé, car il ne comprendra pas ce décalage entre ce que le parent tente de véhiculer, et ce qu'il ressent à l'intérieur.

Le conseil que je peux donc vous donner est de se relaxer en tant que parent : par des exercices de respiration par exemple ect... mais avant tout en ayant confiance : confiance en votre enfant, en ses capacités d'adaptation, et confiance en l'équipe pédagogique qui va encadrer votre enfant. Et de façon renforcée si votre enfant est sensible , et donc encore plus sujet au stress.

La quatrième astuce :

Demander un rendez-vous avec l'enseignant de votre enfant dès

le début de l'année si votre enfant est très angoissé où s'il a déjà vécu des problèmes à l'école.

Cela vous permettra d'exprimer vos propres craintes ou celles de votre enfant, ce qui déjà, en l'exprimant, en le verbalisant, diminuera l'angoisse, et ce qui vous permettra d'être rassuré car pris en compte par l'enseignant, qui de son côté, sera plus à même d'aider votre enfant.

Il sera plus facile pour lui de comprendre et d'être attentif à votre enfant si vous lui exprimez cela dès le départ.

La cinquième astuce :

Accueillir la peur de l'enfant sans la dramatiser, ni la minimiser.

Cela lui permettra de verbaliser, d'exprimer sa peur, sans être jugé. Lorsque votre enfant fait ressentir le besoin de vous parler de cette peur, offrez-lui toute votre attention : écoutez-le exprimer cette peur en vous mettant à sa hauteur, et en établissant un contact visuel, c'est-à-dire en le regardant avec attention dans les yeux.

A ce moment, il n'est pas utile de le rassurer par des mots du style « tout va bien se passer, tu verras, tu vas te faire de nouveaux copains »etc... le but ici est vraiment de l'écouter pour lui permettre d'évacuer cette peur qu'il ressent.

Si vous tentez de le rassurer (ce qui est une bonne intention

en soi), en employant des mots comme « ce n'est rien, ce n'est pas grave », cela aura l'effet inverse car l'enfant se sentira incompris, pensant que sa peur n'est pas légitime. Il faudra simplement lui expliquer que vous comprenez tout à fait, et que ce qu'il ressent est normal, et que tout le monde ressent une peur avec l'arrivée d'un événement inconnu.

Vous pouvez lui dire des phrases empathiques comme « je comprends ton inquiétude, tu as peur de ne pas te retrouver avec Lola dans la classe », ou « je comprends ta peur, tu sais, moi aussi parfois j'ai peur ».

Le fait d'exprimer les choses ainsi permettra de faire redescendre immédiatement le niveau de stress de votre enfant.

La sixième astuce :

La boîte à peurs



Fabriquer une boîte à peurs avec votre enfant, à l'aide d'une

boîte de mouchoirs par exemple, peignez-la, décorez-la ensemble.

L'idée est que dès que votre enfant ressent une peur, il la dessine ou l'écrive sur du papier, et la glisse dans la boîte à peurs. Cela lui permettra d'évacuer cette peur, de ne pas la garder en lui, et de sentir plus léger.

La septième astuce :

Anticiper les différentes situations possibles à la rentrée

Si la peur est maîtrisée, cela permet de la rendre plus supportable, et anticiper à l'avance les différentes situations potentielles qui peuvent engendrer de la peur vont permettre à l'enfant de mettre en place des solutions et de ne pas se retrouver démuné si une situation anxiogène se présente.

Ainsi, la sensation de maîtriser les différentes situations potentielles à la rentrée lui donnera davantage de contrôle, et de visibilité sur ce qui peut se passer, et ainsi, atténuera sa peur.

J'ai créé un document pour que ton enfant puisse verbaliser avec toi les différentes situations potentielles qui représentent pour lui un stress à la rentrée, et trouver ensemble des solutions qui pourront l'aider. Même s'il n'est pas lecteur, laisse-le s'exprimer, et note pour lui ses réflexions, il saura ainsi que ce qu'il ressent a été exprimé et que des solutions ont été trouvées.

Par exemple, pour un enfant qui a peur de se retrouver sans aucun copain dans sa classe, la solution pourrait être « je jouerai avec mes copains dans la cour de récréation », ou alors « je proposerai à un enfant de venir jouer avec moi pour qu'il devienne mon copain » .

Document outil à télécharger

La huitième astuce :

Inviter un copain ou une copine à la maison pour parler de la rentrée.

Cela permettra à votre enfant de réaliser qu'il n'est pas le seul dans cette situation, à s'interroger et à stresser. Ils pourront ensemble verbaliser les choses et même imaginer plusieurs situations potentielles au sujet de la rentrée, et ainsi dédramatiser.

Ils pourront chercher ensemble des solutions, en partageant leurs peurs réciproques. Votre enfant comprendra alors que ses amis aussi ont des peurs, et ils pourront même en rire, le rire étant un excellent remède à l'angoisse !

La neuvième astuce :

Créer une nouvelle énergie positive de commencement ou de recommencement.

Emmenez votre enfant avec vous effectuer les achats de nouvelles fournitures ou de nouveaux vêtements. Cela créera une excitation, un nouvel enthousiasme qui accompagnera les préparatifs de cette rentrée.

Si ses affaires sont en bon état, il n'est bien sûr pas obligatoire d'acquérir de nouvelles choses, vous pourrez par exemple créer de la nouveauté, en customisant son matériel. Créez des motifs sur sa trousse ou son cartable, ajoutez un écusson, etc... qui seront le symbole positif de cette nouvelle rentrée.

La dixième astuce :

Expliquer à l'enfant qu'il a le droit de se tromper et le rassurer.

Beaucoup d'enfants arrivent à l'école avec une peur de l'échec, peur de se tromper, peur de dire des bêtises devant les autres... Rassurez-le en lui expliquant que justement, l'école est faite pour ça : l'école est un lieu où l'on apprend, c'est en expérimentant, et donc en se trompant que l'on apprend de ses erreurs.

Il faut faire comprendre à l'enfant qu'il doit faire des erreurs pour progresser, et qu'il est là pour ça.

Rassurez-le sur le regard du maître ou de la maîtresse qui est là pour l'accompagner avec bienveillance et non l'inverse. Par ailleurs, en tant que parent, je vous invite à ne pas juger votre enfant s'il se trompe, et dites-lui bien que vous le

soutiendrez.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'enseignant si à un moment donné, l'enfant ne se sent pas bien concernant ce sujet. Créez un partenariat de confiance avec votre enfant, il se sentira ainsi soutenu et rassuré de savoir que le nombre d'erreurs qu'il peut faire n'est pas limité, et qu'il est là pour apprendre de nouvelles choses à son rythme.

Conseil bonus :

Les jeux d'inversion des rôles

Les jeux d'inversion des rôles placent les enfants dans une position plus forte, ce qui les aide à gérer leurs peurs. Il arrive parfois qu'ils y jouent spontanément, sinon il leur faut un petit coup de pouce.

Dans les 2 cas, ces jeux leur permettent de libérer leur émotions et leurs tensions. Pour aider au maximum l'enfant à bénéficier de la puissance de ce jeu, endossez le rôle d'un personnage faible et sans défense, tandis que l'enfant sera fort, compétent, courageux ou effrayant ! Il est intéressant de rejouer le problème, le conflit intérieur, qui crée une source d'angoisse.

Vous pouvez aussi par exemple choisir 2 personnages, 2 poupées, 2 animaux, et entamer un dialogue entre ces 2 personnages :

-« Hé, qu'est-ce qu'il t'arrive »? -« Je ne veux pas en parler » – « s'il te plaît, réponds » -« Pas question »! C'est le moment d'impliquer votre enfant et de l'appeler à l'aide pour abriter cette conversation animée.

Par ailleurs, pour aider l'enfant à apaiser ses émotions , on peut utiliser plusieurs techniques de retour au calme, comme la relaxation, ou des jeux pour aider à bien comprendre les différentes émotions.

Pour t'aider, voici des cartes de retour au calme que j'ai créé, ainsi que des cartes à pince des émotions, que tu peux télécharger et imprimer gratuitement ici :

Les cartes de retour au calme

Les cartes à pince des émotions

J'espère sincèrement que mes astuces t'aideront à faire retomber la pression avant la rentrée !

Je te conseille vivement quelques livres que j'ai lu et qui pourront t'aider ainsi que ton enfant :

Un superbe cahier d'activités pour travailler sur la peur avec ton enfant :

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante

Et sur instagram, pour toujours + de partage ♥