

La rentrée pas toujours facile à vivre pour les enfants et pour les parents



1- Pourquoi la rentrée est-elle vécue comme un moment de stress ?

La rentrée est une période de rupture, d'accélération du rythme, de contraintes. Tout arrive en même temps et la crainte de perdre le contrôle engendre le stress autant chez les parents que chez les enfants, et les deux s'entretiennent.

2- Et s'il refuse d'aller à l'école, est-ce grave ? Comment faire face aux pleurs et aux angoisses ? Que traduisent-elles ?

Non ce n'est pas grave. Dans 99 % des cas il n'y a rien de pathologique. Franchement, vous avez envie de retourner travailler après les vacances ? Le refus peut indiquer que l'enfant voudrait rester dans la situation actuelle, ne pas avoir à grandir, ne pas être soumis à des règles de vie en société et à une discipline plus ferme, qu'il est angoissé par la nouveauté, l'inconnue ou par l'image qu'il se fait des difficultés à aborder. Peut-être a-t-il de mauvais souvenirs de l'an dernier. S'il n'a pas de handicap avéré qui rendent effectivement sa scolarisation difficile, il finira par y trouver des avantages, même minimes.

3- Comment le détacher de soi en tant que parent ?

Il faut verbaliser, reconnaître ses craintes. Écouter ce qu'il a à dire, peut être interprétons-nous de travers. Il faut reconnaître que ce que l'enfant dit est vrai pour lui. Pas la peine de lui dire que les haricots de la cantine sont bons ou que le petit Alban qui le frappe est un délicieux bambin, pas la peine non plus de faire la morale. En revanche, il faut lui rappeler la règle. Pour devenir grand, il faut aller à l'école, il peut trépigner, vous resterez ferme.

On peut aussi préparer la rentrée en allant dire au revoir aux endroits et aux personnes que l'on a fréquentés pendant les vacances.

4- Pas facile pour lui aussi, notamment s'il s'agit d'une première séparation !

Non ce n'est pas facile mais il a déjà l'expérience de tout un tas de micro-séparations. C'est surtout un changement d'échelle de grandeur, plus loin, plus longtemps avec des personnes qui ne lui doivent rien affectivement. Si nous le valorisons en lui disant que nous lui faisons confiance ça passera mieux. Si nous montrons que nous faisons confiance aux adultes qui vont s'occuper de lui, ça ira encore mieux.

Pensons aussi aux objets transitionnels, doudou pour les petits, petit accessoire sympa pour les plus grands, pas forcément cher, mais juste pour dire « je pense à toi là ou tu es, on se retrouve ce soir »

5- Côté parent, comment vivre cette transition sans le ressentir comme un déchirement et l'impression d'abandonner son enfant ?

En tant que parents, on a toujours le cœur un peu pincé de voir nos enfants partir et devoir se débrouiller sans nous. Notre égo en prend un coup, nous ne contrôlons plus toute leur vie. C'est peut-être le moment de se demander ce qui est au centre, quelles sont les valeurs que nous leur avons données, comment nous les avons armés pour l'extérieur. Nous pouvons aussi nous réjouir de ce qu'ils vont rapporter comme expérience et des nouvelles occasions de dialogue. Tous en respectant leur jardin secret. Et en acceptant qu'ils fassent d'autres choix que les nôtres.

6- Se greffe ensuite l'articulation de la vie familiale et professionnelle. Le plus stressant chez certains parents, c'est l'articulation des activités extra-scolaires ! Quel conseil donner aux parents, notamment aux mères, pour s'organiser et souffler un peu ?

Alors là j'ai envie de nous poser une question : qu'est ce qui est le plus important pour vous dans la vie de votre enfant ? Qu'il soit premier de la classe, champion de foot et premier prix du conservatoire ? Ou qu'il réalise qui il est pour Dieu et apprenne à l'aimer et le servir. Je ne dis pas que c'est incompatible ! Mais souvent nous cherchons à modeler un enfant parfait et conforme en tous points aux critères de réussite de notre société, en oubliant qu'il est un enfant et un enfant pour Dieu. La première question est donc : « Faut-il tout faire ? et pourquoi le fait-on ? » la seconde est : « Est-ce que Je dois le faire ? » On peut covoturer, faire des choix, décider d'aller à pied à l'école de musique du quartier plutôt qu'au conservatoire au centre ville. On peut choisir de se faire aider dans d'autres domaines, demander aux enfants et au conjoint de faire un effort de rangement, instaurer des tours de vaisselle ou de ménage. Et surtout est-ce qu'il nous reste du temps pour être simplement avec nos enfants ? Je ne veux pas prôner la paresse mais j'aimerais que nos enfants sachent encore apprécier d'être avec nous.

7- Est-ce plus simple pour les parents qui restent chez eux ?

Non, souvent les mères sont là aussi des mamans taxi du mercredi, elles ont un job à plein temps en s'occupant de la maison et souvent elles sont investies dans des activités bénévoles et quelque part, elles n'ont jamais de « sas de décompression ». Elles sont tout le temps dedans. Et pour les parents isolés c'est encore plus complexe.

8- Pour finir, quelques ruses anti-stress ?

- Faites des choix
- Anticipez et répartissez la charge
- Ne vous fixez pas trop d'objectifs à la fois
- Gardez-vous du temps de qualité en famille
- Préservez votre vie de couple

Bonne rentrée à tous !

www.famillejetaime.com

Famille je t'aime [S'ABONNER](#)
Famille & co [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



30 PARTAGES