

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE, OUEST-FRANCE.FR  
504 mots

mercredi 28 août 2019

Caen

# Des conseils pour aborder la rentrée en douceur



Gaëlle Cerisier aide les parents et les enfants à mieux communiquer. À l'approche de la rentrée, la psychopédagogue donne ses conseils pour aborder cette période source d'appréhensions.

Entretien

**Gaëlle Cerisier**, psychopédagogue et fondatrice de Pomme Cerise.

## Comment réagir face à un enfant anxieux quant à la rentrée ?

La rentrée, notamment lorsqu'elle implique une nouveauté comme un changement d'école, peut être source de tensions pour l'enfant. Lorsqu'il exprime cette anxiété, on a tendance à réagir avec des phrases type " Ne t'inquiète pas, tout va bien se passer. " Le parent, qui croit bien faire, a en fait un mauvais réflexe, car il est important d'accueillir l'émotion de l'enfant avec les mots. Il est plus judicieux de lui dire : " Je vois que tu as peur, comment penses-tu que je peux t'aider ? " en le rendant acteur de ses solutions, dans une démarche qui l'autonomise. Il est intéressant aussi de lui apprendre à reconnaître les symptômes de son appréhension (maux de ventre, de tête...) pour qu'il puisse les identifier et mieux les gérer. Des exercices de respiration peuvent aussi l'aider à s'apaiser.

## Comment peut-on préparer au mieux les enfants à ce grand jour ?

Un minimum d'organisation peut épargner du stress. Par exemple, acheter les fournitures scolaires avant le jour J, en laissant l'enfant choisir quelques affaires. Pour l'entrée au collège, l'enfant peut attribuer une couleur à une matière. Le classeur bleu pour les maths, couleur qu'il reportera sur son emploi du temps pour identifier ses affaires et limiter les oublis.

Autre point important : le sommeil. En primaire, les écoliers ont besoin de dix à douze heures de repos. Il est judicieux de reprendre le rythme 4-5 jours avant la rentrée, en réveillant l'enfant plus tôt, ce qui l'aidera à se coucher plus tôt. Pour un sommeil de qualité, mieux vaut éviter les sucres le soir.

Dernier point, les écrans et les jeux vidéo, à limiter (sans interdire) à quelques jours de la reprise. L'enjeu est de remplacer ce moment de plaisir par un autre moment de plaisir, que l'enfant peut choisir lui-même.

## Une fois l'année scolaire entamée, comment favoriser l'apprentissage de l'enfant ?

On peut moduler le temps de travail de façon efficace (ça vaut aussi pour les adultes).

Travailler par séquences est meilleur pour mémoriser que faire ses devoirs d'une traite. On privilégie donc deux fois 40 minutes de travail avec une pause plutôt que 80 minutes d'affilée.

De façon plus spécifique, on peut aussi définir des profils d'apprenants et élaborer des méthodes appropriées pour chaque profil, puis en développer d'autres, qui leur sont complémentaires.

Il est aussi important d'axer la pédagogie sur la réussite de l'enfant, lui expliquer que chaque erreur est un apprentissage et qu'il n'est pas « nul », simplement qu'il « **n'y arrive pas encore** ».

Enfin, dernière chose fondamentale, il faut toujours définir un objectif mesurable, atteignable et réaliste, afin que l'enfant puisse mesurer ses progrès.

**Pomme Cerise**, 162 bis, rue de Bayeux, Caen, tél. 06 83 17 81 05, [www.pomme-cerise.fr](http://www.pomme-cerise.fr) ; [contact@pomme-cerise.fr](mailto:contact@pomme-cerise.fr)

Élodie VILFRITE.



*La rentrée scolaire, période charnière de la vie d'écolier. - Crédit: Archives Ouest-France*



*Crédit: Ouest-France*