

 <https://france3-regions.francetvinfo.fr/normandie/rentree-scolaire-5-conseils-pour-preparer...>

 Écrit par Pauline Saint

 6 min read

Rentrée scolaire. 5 conseils pour préparer les enfants avec sérénité


Après des mois de vacances, le retour à l'école peut-être difficile à vivre pour les enfants. À quelques jours de la rentrée, une sophrologue vous donne quelques conseils pour les aider à préparer au mieux cette nouvelle étape.

Société

De la vie quotidienne aux grands enjeux, découvrez les sujets qui font la société locale, comme la justice, l'éducation, la santé et la famille.

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous envoyer la newsletter "Société". Vous pouvez vous désinscrire à tout moment via le lien en bas de cette newsletter. [Notre politique de confidentialité](#)

Une rentrée scolaire réussie, ça se prépare ! Une première fois à l'école ou un retour en classes peut-être une source de stress pour les enfants. À partir du 2 septembre, ils vont devoir s'adapter à un rythme différent, se confronter au monde extérieur et assimiler de nouvelles connaissances.

 Il est important d'adopter une approche positive de la rentrée et de prévenir l'enfant que son rythme de vie va changer et évoluer.

Célia Binet

Sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants typiques et neuro-atypiques et membre du réseau "La bulle des émotions".

Il est toutefois possible d'aborder sereinement cette étape importante de leur vie grâce à des techniques simples et ludiques. Célia Binet, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants à Caen, vous propose cinq conseils à adopter avec eux dès maintenant et tout au long de leur scolarité.

Conseil n°1 : encourager et développer leur autonomie

Inclure l'enfant dans le choix du matériel scolaire, de leur emploi du temps extrascolaire ou de leurs vêtements peut les aider à se sentir acteur ou actrice de leur rentrée. Donner de l'autonomie aux écoliers, c'est leur permettre de se responsabiliser et de prendre confiance en eux.

"Dans le cadre compétitif de l'école, où les enfants sont poussés à se comparer les uns aux autres, leur montrer qu'ils peuvent maîtriser certains aspects de leur vie scolaire peut les aider à se sentir concernés et confiants", explique la sophrologue.

Conseil n°2 : instaurer une routine de relaxation

Respiration profonde, visualisation positive, pratique du yoga... Ces moments de bien-être quotidiens – le matin au lever, durant un temps dans la journée et au coucher –, peuvent aider l'enfant *"à évacuer les tensions et installer le calme dans sa tête, son corps et son cœur"*, conseille Célia Binet.

En cas de stress, vous pouvez leur remémorer des souvenirs heureux ou des images rassurantes (des paysages de nature, des animaux ou des proches). Certains objets comme les lumières tamisées, les balles de respiration ou et sabliers à eau peuvent aussi avoir une fonction thérapeutique pour les enfants.

Conseil n°3 : encourager l'expression des émotions

Inviter les enfants à verbaliser leurs émotions conduit à les libérer de leur anxiété passagère. Si vous les écoutez, ils se sentiront compris et en confiance. *"Il est bon que les enfants puissent se sentir soutenu et écoutés par leurs parents, et cela dans le but de développer leur intelligence émotionnelle"*, explique Célia Binet.

Si l'enfant rencontre des difficultés à mettre des mots sur son ressenti, vous pouvez aussi utiliser des jeux ou des histoires sur les émotions, pour l'accompagner dans ce processus. Par exemple, la méthode de la météo émotionnelle peut-être un premier pas car elle associe des phénomènes météo (la pluie, le soleil, les nuages) à des émotions (la joie, la tristesse, la peur).

Conseil n°4 : pratiquer la gratitude

Tout comme quand ils rencontrent des difficultés, les enfants peuvent aussi apprendre à partager les moments de joie. Pour pratiquer la gratitude, vous pouvez leur proposer de choisir trois expériences (une rencontre, une activité, une découverte) qu'il ou elle a appréciées dans leur journée. Le but étant de leur faire prendre conscience de la valeur de ces instants de bien-être.

"La vie n'est pas toujours rose mais elle est faite de petits bonheurs qu'il ne faut pas hésiter à mettre en lumière. Cultiver un état d'esprit positif peut aider à relativiser les moments plus difficiles à vivre", explique la sophrologue. Évidemment, les parents ou les proches ont tout intérêt à faire cet exercice avec l'enfant pour renforcer leur complicité.

Conseil n°5 : établir des objectifs réalisables

"Les objectifs, c'est le carburant qui va leur permettre de garder un esprit motivé et occupé tout au long de l'année", appuie Célia Binet. Aider les enfants à définir des objectifs simples et atteignables peut leur donner une ligne directrice sur les mois à venir.

Cela peut-être des objectifs sur le plan scolaire : réussir à apprendre à lire, à s'adapter à la vie en collectivité, créer de nouvelles amitiés, s'impliquer dans une cause qui leur tient à cœur. Mais il peut aussi s'agir de petits projets sur les plans artistiques ou sportifs (une nouvelle pratique, un spectacle ou une compétition).

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.

France Télévisions utilise votre adresse e-mail pour vous envoyer la newsletter de votre région. Vous pouvez vous désabonner à tout moment via le lien en bas de ces