

# « Il faut créer un espace de discussion pour parler des angoisses »

## C'est bientôt la rentrée. Comment préparer nos enfants à reprendre le chemin de l'école ?

Tout va dépendre de l'âge de l'enfant bien sûr mais, physiologiquement, il faut avant tout reprendre un rythme. Le coucher plus tôt, pour qu'il reprenne le rythme de se lever plus tôt. Si la rentrée engendre quelques craintes, surtout si c'est la première, il ne faut pas hésiter à lire des livres, il en existe plein. Ainsi, l'enfant va pouvoir se représenter ce qui va se passer.

**Dire "c'est rien", n'est, selon moi, pas la solution.**

**Marie-Pierre Gouju**  
**Psychologue**

### Comment déceler les craintes justement ?

Les maux de ventre, les insomnies, le manque d'appétit peuvent être les signes. Mais aussi les questions de l'enfant. Il ne faut surtout pas ignorer ces signes et cette crainte pour qu'elle ne devienne pas une angoisse. Il faut être ouvert aux questions, essayer de les formuler s'il n'y arrive pas. Surtout ne pas passer sous silence ses interrogations et ses angoisses, elles pourraient devenir des phobies, beaucoup plus compliquées et longues à traiter.

Dire "c'est rien", n'est, selon moi, pas la solution. Il ne faut pas non plus hésiter à consulter, même très vite pour éviter encore une fois que l'angoisse se transforme en phobie.

Enfin, les parents ne doivent pas non plus générer de l'angoisse. Il n'est pas nécessaire de parler tous les jours de l'école, de compter les jours avant la rentrée ou d'être davantage angoissé que son enfant...

## **Existe-t-il des petites astuces pour que la séparation soit moins difficile le jour de la rentrée ?**

Le dialogue ! Il faut avant tout créer un espace de discussion pour parler des angoisses. Prendre l'habitude, par exemple, le soir, avant de dormir, de passer le temps nécessaire avec l'enfant pour se raconter la journée. Peut-être commencer par détailler la sienne, créer un temps de dialogue où on peut tout se dire.

Mais, encore une fois, en amont, les livres peuvent être une bonne solution. Quand l'enfant arrivera à l'école, on peut lui dire "tu vois, c'est comme dans le livre. Les enfants ont leur cartable, il y en a qui pleurent parce qu'ils ne veulent pas quitter leur maman, mais ils vont vite jouer avec les autres enfants..." Il ne faut pas dramatiser, mais accompagner.

Un petit cœur dans le fond de la main peut aussi être une bonne solution. Maman et l'enfant ont ce petit cœur dessiné et, à chaque fois qu'on se manque au cours de la journée, à chaque fois que nous nous sentons seuls ou que nous avons envie de pleurer, nous regarderons ce petit cœur et nous penserons l'un à l'autre. Ce sont des petites astuces qui peuvent soulager. Il ne faut pas oublier que l'enfant arrive dans un endroit complètement inconnu, seul, alors qu'il ne se sent en sécurité qu'auprès de ses parents. Il ne faut pas éluder les angoisses que cela peut générer, mais le préparer. Créer un espace et un temps de dialogue chaque jour est primordial.

## **Prendre le temps, chaque jour, de raconter sa journée.**

**Marie-Pierre Gouju**  
**Psychologue**

## **On parle de plus en plus de harcèlement. Comment prévenir le phénomène, le déceler. Comment éviter que son enfant soit harcelé ou harceleur ?**

Je prônerais encore et toujours le dialogue ! Il faut faire attention aux changements de comportements, de notes... Mais, là encore, prendre le temps, chaque jour, de raconter sa journée, entre nous, qu'il y ait cet espace où il y a un vrai échange, c'est très important. Il faut montrer qu'on est capable de l'écouter. Alors, même adolescent, si l'habitude a été prise, il pourra dire "tiens, ce soir, tu peux passer ?" Il faut que ce moment soit vraiment comme une tradition, qu'il devienne pérenne.

Et si un secret est révélé, si pendant ce moment on note un vrai problème, il ne faut surtout pas sortir l'artillerie lourde tout de suite. Là encore, il faut écouter ce que dit l'enfant. "Écoute, ce n'est pas normal qu'il ait fait ça, on en reparle demain voir si la situation s'est arrangée." Il faut que l'enfant se sente écouté, épaulé, verbaliser ce qui n'est pas normal et trouver la solution en-

semble. Aujourd'hui, plus encore qu'avant, nous sommes tellement actifs que nous ne prenons plus le temps de nous écouter, de nous parler, de nous confier. Cela pourrait pourtant être la clé.

Propos recueillis par Solène LAVENU