

Montrez-lui qu'il est capable de s'en sortir



Marie-Charlotte Clerf,
thérapeute Vittoz,
coach et formatrice
parentale
(coach-famille.fr).

DR

Est-ce que je vais me faire des copains ? Mes anciens amis vont-ils m'oublier ? Est-ce que je vais me perdre dans la nouvelle école ? Et la maîtresse, sera-t-elle gentille avec moi ? Autant de questions que se pose un enfant qui change d'école. « Quel que soit l'âge de l'élève et la raison du changement, il envisagera la rentrée avec appréhension. Et ses peurs sont légitimes, reconnaît Marie-Charlotte Clerf. Ne minimisez pas son angoisse par des phrases comme "Ce n'est rien", "Tu es un grand maintenant", "Tu vas très bien t'en sortir"... Cela ne fera que renforcer le mal-être de l'enfant. Il ne se sentira pas écouté et aura honte d'avoir peur. »

Accueillez plutôt ses craintes et, avec humilité, aidez-le à dire ce qu'il a sur le cœur : « *Tu crois que tu seras tout seul, sans copains, c'est bien cela ?* » Puis, incitez-le à trouver ses propres solutions : « *Qu'est-ce que tu pourrais faire pour que cela se passe bien ?* » Montrez-lui qu'il est capable de s'en sortir. « **Cela va l'aider à moins stresser le jour J si vous lui rappelez qu'il a déjà surmonté une épreuve similaire et que cela s'est bien passé, conseille la thérapeute. Par exemple : "Rappelle-toi, la première fois que tu es allé à la maternelle, tu avais peur et finalement tu as rencontré Kevin qui est devenu ton copain."** Un collégien peut avoir peur de se perdre dans les couloirs de son nouveau collège. Demandez-lui : *"Tu as peut-être une idée pour te repérer ?"* Et si l'enfant a du mal à trouver des solutions, alors (mais seulement à ce moment-là), vous pourrez lui faire partager vos idées. »

Fin août ou début septembre, si l'angoisse est trop importante, on peut demander au directeur de visiter avec lui l'établissement. Le jeune lui posera les questions qui l'inquiètent encore. Ne laissez pas ce sujet gâcher ses derniers jours de vacances. Mais la veille de la rentrée, il est possible que le stress revienne. « À nouveau, accueillez ses sentiments. Si son sommeil est perturbé, montrez-lui la respiration abdominale : je gonfle mon ventre à l'inspir et je le creuse à l'expir. Trois minutes suffisent pour relâcher la tension nerveuse. Il pourra s'exercer pour le refaire en classe, le jour de la rentrée, s'il est à nouveau envahi par le stress. » Enfin, deux messages à dire et à redire : « *J'ai confiance en toi* » et « *Je t'aime comme tu es, je continuerai de t'aimer quand tu seras plus grand, au collège, au lycée et même après* ».

Aude SOULAINÉ.