

Pour qu'il vive son entrée scolaire en douceur

Comment le préparer à sa nouvelle école et au premier jour?

Le grand jour est arrivé! L'école maternelle va faire irruption dans notre vie avec toutes ses nouveautés : nouveaux amis, nouveau moyen de transport (peut-être), nouveau professeur, nouvel horaire... et bye-bye la grande sieste!

Cet événement représente bel et bien une grande transition. Et plus on saura préparer cette transition, plus ce grand jour sera plaisant. Voici nos meilleurs conseils, réunis ici dans un parcours de trois étapes. Ces conseils ont été suggérés par Loriana Giuliani, psychoéducatrice au Centre d'aide et de soutien aux intervenants et organismes en petite enfance (CASIOPE) et Marie-Claude Béliveau, orthopédagogue au CHU Sainte-Justine.

Soyez à son écoute et parlez de son entrée à l'école

- **Invitez votre enfant à dire comment il se sent pour mieux cibler ce qui le préoccupe.** Incitez-le à exprimer ses petites angoisses et ses questionnements. Parfois, vous vous rendrez compte que ses peurs tiennent à de tout petits détails! Par exemple : « Comment vais-je faire pour trouver les toilettes tout seul? » Le simple fait de parler de l'entrée scolaire, de ses émotions contradictoires (tristesse, excitation) permet d'évacuer le stress qu'elle cause.
- **Parlez-lui de vos propres souvenirs.** Cela le rassurera de savoir comment vous êtes vous-même passé par cette étape.
- **Évitez de banaliser ou, au contraire, de dramatiser l'entrée scolaire.** Il ne s'agit pas de lui faire croire que c'est extraordinaire et qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur. Ni, au contraire, de se mettre à pleurer avec le jour de l'entrée scolaire en lui disant que c'est triste ! En effet, les enfants se basent d'abord et avant tout sur nos perceptions. Présentez ce passage comme une étape naturelle et sympathique, sans pour autant lui cacher que c'est une grande transition pour tout le monde. Non, ce n'est pas facile, et cela vaut pour toute la famille : les changements de routines, la rigueur des horaires, les innombrables choses auxquelles il faut penser, les achats scolaires... chacun doit s'adapter!
- **Ne pas oublier que l'entrée scolaire peut être vécue très différemment d'un enfant à l'autre.** Il y a des situations objectivement stressantes, mais il y a aussi le stress subjectif, c'est-à-dire le regard que porte chaque enfant sur ces changements. Essayez donc de partir sans à priori, en essayant simplement de savoir comment votre enfant, lui, la vit.

Réduisez le degré de nouveauté

- Visitez son école avec lui de même que son site Internet si l'école en a un.
- Allez marcher et jouer dans la cour, regardez par les fenêtres, « espionnez » ensemble ce qui s'y passe! Et profitez de la journée portes ouvertes s'il y en a une.
- Repérez les amis qui vont à la même école et essayez de créer des liens dans les mois qui précèdent.

- Impliquez l'enfant dans les choix et les décisions : matériel scolaire, loisirs, choix des nouveaux vêtements.
- Adoptez progressivement le « bon » rythme. Environ deux semaines avant le jour de l'entrée scolaire, recommencez à coucher votre enfant plus tôt et réinstaurer ses autres petites routines : le bain avant le souper, le brossage des dents avant l'histoire, l'histoire avant le dodo, etc.

Réduisez son sentiment « d'imprévisibilité »

- Expliquez-lui le calendrier scolaire afin qu'il visualise notamment les journées d'école et les congés. C'est rassurant! En effet, l'enfant peut avoir l'impression que toutes ses journées se passeront à l'école. Toutefois, si l'on fait des croix uniquement sur les journées d'école, il constatera qu'il y a, sur l'année entière, des cases blanches où il reste avec ses parents!
- Détaillez le programme de ses futures journées d'école : à partir du moment où la cloche sonne, en passant par la prise des présences, par les activités, la récréation, le dîner, etc. Inspirez-vous de vos propres souvenirs d'école pour lui raconter ces étapes.
- Donnez-lui le maximum de repères temporels et visuels pour l'aider à encadrer sa journée. « Quand la petite et la grande aiguilles seront ici, sur l'horloge, je viendrai te chercher et on rentrera à la maison se préparer un bon repas. » Le but est qu'il comprenne qu'en dehors de l'école, la vie va continuer comme avant!

Comment savoir s'il est stressé?

D'abord, rappelons que le stress est utile et même nécessaire à la vie. À nous comme à nos enfants, il permet de nous adapter, d'avancer, de fuir les dangers. Il est aussi relatif puisqu'il dépend d'une multitude de facteurs provenant de l'environnement social ou familial. Quant à ses causes, qu'en savons-nous?

Depuis toujours, on associe le stress au manque de temps et à la surcharge de travail. Ainsi, lorsqu'on n'arrive pas à faire tout ce que l'on voudrait dans une journée, que l'on se sent pressé par le temps, nous sommes stressés! Pour les mêmes raisons, on imagine que le stress touche prioritairement les adultes actifs, mais beaucoup moins les enfants et les personnes âgées.

Pourtant, les recherches faites au cours des 30 dernières années ont bousculé ces croyances. Elles ont non seulement prouvé que la pression du temps n'est qu'une conséquence du stress (et encore, éventuelle!) et non une cause, mais aussi que les enfants et les personnes âgées sont encore plus vulnérables au stress, compte tenu de ses causes réelles.

En réalité, une situation est « stressante » quand elle comporte l'une des quatre conditions suivantes :

- elle est nouvelle;
- elle est imprévisible;
- elle est incontrôlable (on a l'impression de ne pas pouvoir contrôler la situation);
- elle menace certains aspects de notre personnalité.

Si tous ces critères à la fois sont présents, c'est la parfaite recette d'une situation stressante! Mais une chose est rassurante : ces critères ouvrent de nombreuses perspectives pour repérer le stress et le prévenir. En particulier, ils nous aident à comprendre pourquoi les enfants y sont si vulnérables.

Les jeunes enfants sont encore plus sensibles que nous au stress parce que, par définition, ils ont très peu de contrôle sur les situations nouvelles et imprévisibles de leur vie. C'est à nous, parents, de réduire ce niveau de nouveauté et d'imprévisibilité en leur permettant d'anticiper, de visualiser, de connaître les choses. Immédiatement, cela augmente leur sensation de contrôle et diminue leur stress.

Comment repérer le stress chez l'enfant? L'un ou l'autre des signaux qui suivent, qu'ils soient physiques ou psychologiques, peuvent exprimer un excès de stress lorsqu'ils persistent dans le temps. Attention, ces signaux ne sont que des indices : ils ne constituent pas un outil de diagnostic et ne peuvent remplacer l'opinion d'un professionnel de la santé qualifié.

Sur le plan psychologique :

- L'enfant se retire dans son coin, adopte une attitude léthargique ou, au contraire, devient turbulent alors qu'il est habituellement très calme.
- Le « non-non-non » revient sans cesse : l'enfant est négatif face à tout, même devant les choses auxquelles il disait « oui ».
- Il est excessivement émotif : une petite réprimande provoque une fontaine de larmes.

Sur le plan physique :

- Son sommeil est perturbé : cauchemars, phobies (un monstre sous le lit, etc.).
- Son alimentation change : il rechigne devant des choses qu'il aimait, se nourrit beaucoup moins, etc.
- Sa pression artérielle augmente et il peut se plaindre de maux de ventre, de maux de tête, de maux de dos ou de vertiges.
- Il a plus de difficulté à s'exprimer, à trouver ses mots, ou il commence à bégayer.
- Lorsqu'il se rend à l'école ou en revient, il transpire excessivement alors qu'il n'a pas fait d'activité physique.
- Il développe des rhumes fréquents ou des éruptions cutanées (urticaire, eczéma), signes d'un petit affaiblissement de son système immunitaire dû au stress.

Pour compléter ces indices, il peut être utile de le faire dessiner. Par exemple, on peut lui suggérer de représenter son école. Selon ce qu'il mettra dans son dessin et ce qu'il voudra y exprimer, il fera passer des messages qu'il n'aurait pas dits avec des mots.

Il s'agira alors de repérer la cause de son stress et de travailler à rendre cet élément plus connu, prévisible et contrôlable. Beaucoup plus que la relaxation (qui peut être utile en complément), cette démarche devrait venir à bout de son stress.

Comment ne pas lui transmettre notre propre nervosité?

Les parents ont le droit d'être nerveux, mais ils ont la responsabilité de ne pas faire porter leur nervosité à leur enfant qui en a déjà bien assez sur les épaules!

Pour cela, il suffit bien souvent de prendre conscience de notre propre histoire. Soyons clairs avec nous-mêmes : pourquoi sommes-nous si nerveux? Il s'agit alors d'apporter des éléments de réponse, en prenant conscience que ces causes n'appartiennent qu'à nous-mêmes. Si nous avons vécu notre propre premier jour en classe avec beaucoup de nervosité, cela ne veut pas dire que notre enfant la vivra de la même façon!

À la limite, on peut même avouer ce petit stress à notre enfant : « Maman est nerveuse, mais c'est parce que cela lui rappelle beaucoup de souvenirs! » On peut alors raconter sa propre expérience, évoquer notre peur et finalement expliquer comment cette journée s'est bien déroulée. Essayez de transmettre les côtés positifs de l'histoire : ce n'est pas le moment de raconter une histoire d'horreur!

Pour contribuer à le mettre en confiance, on peut également se référer à une expérience antérieure et à la façon dont il a réussi à la surmonter. « Te souviens-tu de ta première journée au service de garde? C'était pareil : tu avais un peu peur parce que tu ne connaissais pas l'endroit, mais ton éducatrice était si gentille que tu as beaucoup aimé! »

Enfin, si l'on appréhende particulièrement le premier matin où on l'accompagnera, il est possible de s'y préparer et de bien le vivre en visualisant à l'avance ce moment. *Une fois les petits amis et l'enseignant rencontrés, vous le confierez à l'enseignant, sans vous attarder, surtout s'il pleure. Au contraire, si vous restez à le regarder avec un regard triste, vous lui transmettez le message que vous êtes inquiet. Ce n'est, bien sûr, pas le but!*

Est-il normal qu'il ne me raconte presque rien?

Oui, car l'enfant vit dans le présent. Raconter ce qu'il a fait le matin, c'est déjà loin, et il lui est presque impossible de tout se rappeler! Mieux vaut commencer par lui demander un détail ou lui poser une question précise. On peut par exemple décider, à l'heure du repas, de se raconter en famille le moment le plus agréable et le moment le moins agréable de notre journée, chacun notre tour. Cela est précis et a l'avantage d'ouvrir la discussion, souvent de façon humoristique.

Écoutez son récit en lui permettant de vous le raconter à son rythme. Souvent, il ne racontera pas ses activités, mais ses émotions : pourquoi il a été content, pourquoi il a été triste... Et si vous êtes attentif à son état général, cela vous en dira sûrement beaucoup plus. A-t-il l'air bien? Fier? Content? Dérouté? Surpris? Son langage corporel et symbolique vous en dira souvent bien plus que ses mots.

Enfin, gardez en tête que le but n'est pas de lui faire tout raconter! Car plus on le questionne, moins il a envie d'en dire. Évitez ainsi, dès le premier soir, les questions pressantes qui répondent à vos propres inquiétudes : « Alors, tu t'es déjà fait des amis? As-tu aimé ton professeur? As-tu trouvé les toilettes? », etc.

Vous avez tout à gagner en lui laissant d'abord le temps de connaître mieux son école, son professeur et ses amis. Lui aussi a le droit d'avoir son petit jardin secret : laissez-le aller, ouvrir ses propres ailes, puis vous revenir.