

## 4 septembre 2023 Rentrée scolaire : comment préparer mon enfant ?

La rentrée scolaire est un événement à la fois très socialisé et à la fois vécu dans l'intimité familiale et les sentiments divers des enfants. C'est un moment souvent riche en émotions pour les parents qui projettent leurs espoirs, leurs inquiétudes ou leurs souvenirs et pour les enfants petits ou grands : certains enfants sont contents et impatients de rentrer à l'école ; d'autres appréhendent la rentrée scolaire.

Ils peuvent ressentir de l'anxiété, du stress voire de l'angoisse surtout pour les tout-petits lors de la première rentrée. Pour les plus grands, tant qu'ils mènent une vie « normale », il n'est pas nécessaire de s'inquiéter davantage.

Nos enfants ont néanmoins de grandes capacités à faire face aux changements et aux difficultés et nous parents devons leur faire confiance et leur donner confiance en eux. Voici quelques pistes pour les aider pour que ce grand moment de la rentrée à l'école soit vécu en toute sérénité.

### Quelques pistes pour aider vos enfants :

- **Lors de la 1<sup>ère</sup> entrée à l'école, ou lors de l'entrée en maternelle ou en élémentaire :**

Vous pouvez essayer d'aider votre enfant en identifiant avec lui ses émotions et ses sensations, en commençant par les accueillir, aller dans le sens de l'émotion (ce qui ne veut pas dire être d'accord) :

« Tu as l'air triste, tu veux un câlin ? »

« Je vois que tu as l'air triste... », « Tu as l'air en colère, est-ce que je peux t'aider ? » « .....dis-moi ce que je peux faire pour t'aider... »...

Les rassurer en leur disant qu'il est normal d'avoir peur, que lors de la rentrée de nombreux enfants ressentent cette émotion, et parfois les parents aussi.

Le but étant de faire parler les enfants pour les faire réfléchir, ce qui favorise l'apaisement et permet de développer l'intelligence émotionnelle. Il s'agit de dialoguer sur les questions qu'ils se posent et non pas d'anticiper des problèmes qui ne se posent pas.

Si votre enfant est récemment arrivé de l'étranger, vous pouvez lui parler dans la langue dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

La lecture est un moyen supplémentaire pour communiquer avec votre enfant.

Essayer de parler avec votre enfant après l'école de ce qu'il a vécu dans la journée. Les jeunes enfants comme les adolescents n'apprécient pas forcément de raconter tout à leur famille. Il y aura peut-être des récits ou des confidences en différé. Il conviendra donc de rester attentifs à toutes ces petites remarques qui arrivent décalées dans le temps.

Si ce n'est pas la 1<sup>ère</sup> entrée à l'école, aider votre enfant à puiser dans ses propres ressources et à trouver ses solutions pour surmonter les petits soucis de la rentrée. Vous pourrez lui dire : « Tu as eu déjà un peu peur à la rentrée des classes l'année dernière. Comment as-tu fait pour que cela se passe bien ensuite ? ».

- **Faut-il dire à l'école que votre enfant est adopté ?**

Il n'y a pas d'obligation ni de règle, chaque cas étant particulier. Si votre enfant ne parle pas français, s'il a des besoins spécifiques, il est préférable de prendre rendez-vous rapidement avec le directeur ou la directrice de l'école et avec l'enseignant ou l'enseignante (au collège, le conseiller principal d'éducation et le professeur principal) pour leur expliquer les besoins de votre enfant et leur dire qu'il est adopté. Les informations restent confidentielles. Il est aussi important d'expliquer à votre enfant ce que vous direz à l'enseignant et de le préparer à certaines remarques de ses camarades de classe ou des adultes.

- **Lors de l'entrée en 6<sup>ème</sup> et lors de l'entrée au collège :**

Lors de l'entrée en 6<sup>ème</sup> et en 5<sup>ème</sup>, continuer, si vous le pouvez, à aider votre enfant à s'organiser matériellement (ex. cartable à préparer la veille, afficher son emploi du temps dans sa chambre ou dans la cuisine) même s'il pense être complètement autonome. Tous les enfants qui entrent au collège, même s'ils ont été (bien) préparés ont besoin d'être accompagnés. C'est un passage qui contient de nombreuses ruptures.

En cas de changement d'établissement, découvrir les nouveaux lieux est rassurant. Il pourra être utile de faire des repérages avant la rentrée, y compris pour les trajets, les aires de stationnement, les arrêts de bus, les stations de métro... et si possible faire un trajet aller-retour avec votre enfant.

Essayer d'aider votre enfant à trouver ses propres solutions en s'appuyant sur son expérience de la rentrée précédente :

« Tu as déjà eu des inquiétudes ou des soucis lors de la rentrée des classes l'année dernière et pourtant tu les a surmontés. Comment as-tu fait ? Quelles solutions as-tu trouvées ? ».

L'école est une petite société. Expliquer les règles (respect, politesse, pas de violence...) est important. Prenez un peu de temps pour lire le règlement intérieur du collège avec votre enfant ou encourager le à le lire s'il veut le faire tout seul.

Fixer des règles de vie et de comportement précises en dehors de l'école (à l'intérieur ou à l'extérieur du foyer) en ce qui concerne l'heure de rentrée à la maison après l'école, l'accès aux réseaux sociaux et l'utilisation du mobile. Il faudra très probablement aider votre enfant dans l'organisation du travail personnel (devoirs) et l'aider à adopter des routines qui seront structurantes et rassurantes. Exemple de routines : en rentrant à la maison, qu'est-ce que je fais ? Quand et où je m'installe pour travailler ? Comment est-ce que je prépare mes affaires pour le lendemain ? Au collège, il faudra bien lire l'emploi du temps avec votre enfant. C'est un grand changement avec l'école élémentaire.

Essayer d'échanger régulièrement avec votre enfant sur sa journée au collège mais tout ne doit pas tourner autour des notes et des devoirs !

- **Au moins une semaine avant la fin des grandes vacances, il pourrait être utile de revenir au rythme de l'école pour préparer les corps et les esprits.**
- **Ne rester pas seul : échanger avec d'autres parents** d'élèves sur la meilleure façon d'accompagner votre enfant à la rentrée et au cours de l'année scolaire. **Enfance & Familles d'Adoption (EFA) propose des groupes de parole entre parents organisés par les associations départementales.**

EFA et la commission scolarité vous souhaite ainsi qu'à vos enfants une bonne rentrée !

#### Outils :

A commander sur le site <https://www.adoptionefa.org>

-Revue Accueil n°179 : la scolarité des enfants adoptés (tiré à part mis à jour en 2021)

- Les guides pratiques d'EFA : l'adoption guide à l'intention des enseignants. *A partager avec les enseignants...*

**Vous êtes adhérent d'EFA, demander à votre association départementale les fiches EFA sur les principales questions de parents sur la scolarité.**

26 Août 2023