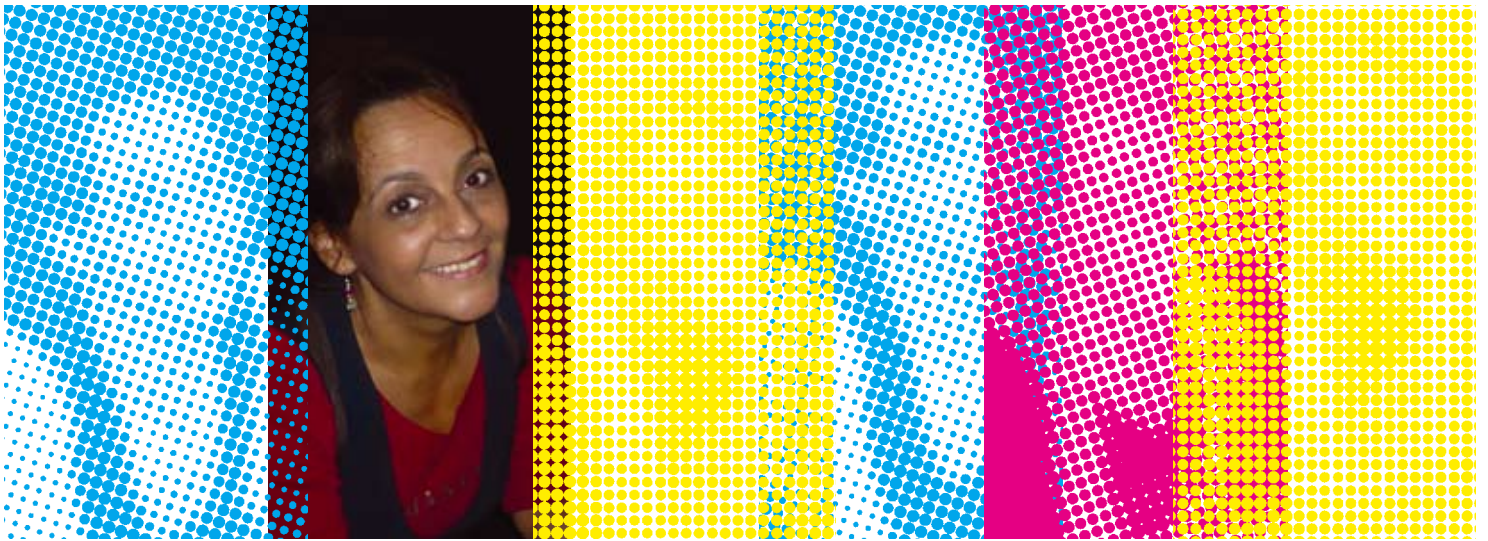


# Rentrée digérée ?

Par Sophie Dejardin. Photo DR.



Lucia Pereira,  
conseillère  
pédagogique  
à l'ONE.

**Changement de rythme, nouvelles têtes, nouvelles activités... La rentrée est derrière nous, mais ce n'est pas pour autant que les enfants l'ont déjà digérée. Comment les aider à s'adapter ?**

**La rentrée, c'est toujours difficile ?**

Même si, pour certains enfants, cela va tout seul, la plupart du temps c'est délicat. Qu'ils soient tout petits ou ados, les enfants sont très sensibles aux changements, particulièrement lorsqu'ils passent une étape : changement d'école, première rentrée maternelle, primaire-secondaire... Il leur faut du temps pour comprendre et assimiler, mais aussi pour se sentir connu des autres.

**Comment savoir si ça va pour lui ?**

Observez comment il va et revient de l'école, dans quel état cela le met. Il y en a qui pleurent chaque matin ou font tout pour ne pas y aller. Parfois, il s'agit simplement du moment « dur » de la séparation car le soir, on pourra assister à la même scène : pas envie de rentrer à la maison... Si on s'inquiète, il est important d'essayer d'en comprendre la raison. Cela peut être de la peur : manger au réfectoire, par exemple, est parfois angoissant pour un petit. D'autres sont aussi très sensibles au groupe, ils se sentent perdus, pas reconnus, ne trouvent pas leur place. Il est donc important qu'ils sentent les adultes disponibles, les soutenant. Cette présence et le temps donneront à l'enfant la possibilité de trouver ses nouveaux repères.

**Mais tous ne s'expriment pas aussi clairement ?**

Certains même ne racontent rien et préfèrent ne pas partager leur monde. Mais ça ne fait rien, il faut leur donner un espace où s'exprimer, même s'ils n'en font pas usage, ils savent qu'ils ont cette possibilité. Cela leur montre qu'on s'intéresse à eux.

**Quelques conseils quand même ?**

D'abord en faire des acteurs de ce changement plutôt que de le leur faire subir. Prendre le temps pour faire les présentations des personnes et des espaces. Discuter et les impliquer dans l'élaboration des règles de vie, de l'intérêt de les respecter et des sanctions à appliquer en cas de non-respect. Cela sécurisera tout le monde, même les adultes, qui risqueront moins de punir selon l'humeur du jour. Cela ne garantit pas la stricte obéissance, mais au moins, l'enfant sera conscient des risques et ne pourra plus taxer l'adulte d'injustice.

Ensuite, essayer d'avoir avec l'enseignant et/ou l'école un contact régulier et des échanges clairs et ouverts. Trop souvent, on attend qu'il y ait un problème pour se rencontrer et ça peut rendre les échanges beaucoup plus difficiles. De plus, l'enfant voit dans cette démarche un intérêt pour lui et se sent ainsi accompagné dans sa vie scolaire par des adultes cohérents et respectueux entre eux.

Et enfin, laisser le temps à l'enfant d'assimiler les choses à son rythme en n'exigeant pas de lui des résultats tant scolaires que disciplinaires dès les premières semaines. ★

air de familles  
Une coproduction  
ONE / RTBF

## Retrouvez-nous

★ à la télé : tous les jours à la RTBF sur la **Une** et la **Deux**, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur **Télé Bruxelles**  
★ sur **VivaCité** en direct le 22 octobre de 11h20 à 12h40, dans l'émission « Appelez, on est là » de **Serge Van Haelewijn**.  
★ sur **www.one.be** toutes les infos pratiques, les spécialistes et les horaires complets des émissions.