

Gérer le stress de la rentrée (par Claude Halmos)



- **Comment expliquer ce stress de la rentrée ?**

Il faut, je crois, faire une différence entre les rentrées qui marquent un grand changement : les premières rentrées à l'école, ou dans un nouveau travail, et celles qui marquent simplement un retour, dans ces univers que l'on connaît déjà.

- **Pourquoi les premières rentrées génèrent-elles de l'inquiétude ?**

Parce que l'on va être confronté à l'inconnu et que cette perspective, qui inquiète - et c'est normal- toujours un peu, est susceptible d'être pour certaines personnes, du fait de leur histoire, très angoissante.

Il ne faut pas oublier que l'enfance est une longue suite de changements et de "premières fois". Et que, pour les traverser sans crainte, un enfant doit être accompagné par des adultes capables de l'aider à apprivoiser l'inconnu. Certaines personnes ne l'ont pas été, et elles en gardent une peur –consciente et inconsciente- de ce qu'elles ne connaissent pas.

- **Comment aider un enfant qui entre en maternelle ?**

On peut l'aider en lui permettant d'exprimer ses inquiétudes, en les prenant au sérieux et en lui parlant pour lui expliquer le fonctionnement de l'école. Et il est très important de l'emmener visiter sa future école et rencontrer les enseignants, pour qu'il se rende compte que l'école est, bien sûr, un lieu différent de tous ceux qui lui étaient, jusque-là, familiers, mais qu'elle n'est pas pour autant une forêt terrifiante, peuplée de monstres. Cela lui permet de passer des fantasmes à la réalité, et de se rendre compte qu'il est tout à fait capable de l'affronter.

- **Pourquoi ce stress même sans première fois ?**

Parce que les choses de la vie, même les plus apparemment banales, sont toujours plus complexes qu'il n'y paraît. Quitter les vacances, pour reprendre le travail ou l'école, est une séparation et l'on peut -en fonction, là aussi, de ce que l'on a vécu- avoir du mal à vivre les séparations. Quitter les vacances est une séparation d'avec un lieu (si l'on a eu la chance de pouvoir partir) et, de toute façon, d'avec un mode de vie plus libre.

Retrouver la vie sociale : l'univers du travail, ou celui de l'école (qui est, pour l'enfant, le premier lieu social), c'est en effet retrouver un rapport au temps, différent de celui des vacances, mais aussi un tout autre rapport à soi-même.

Parce qu'il y a, dans la vie sociale, une importance du regard des autres, et une nécessité de paraître qui peuvent être très pesantes.

- **Un conseil pour calmer son inquiétude ?**

Il est important d'expliquer à un bébé, lorsque l'on déménage par exemple, que la maison va changer mais que, lui, ne va pas changer. Parce que la conscience qu'il a de lui-même s'appuie sur ses parents, mais aussi sur des repères extérieurs et familiers.

Je crois que, face à ce changement de la rentrée, il peut être utile que nous, adultes, nous nous parlions à nous-mêmes comme à d'anciens bébés : notre mode de vie va changer, mais nos forces vont rester les mêmes, et nous pourrions toujours nous appuyer sur nous-mêmes.

Donc.... On y va ! Et....vive la Rentrée !