

À quoi est due l'angoisse de la rentrée scolaire ?

Céline Delbecque, *L'Express* publié le 30/08/2019

La rentrée scolaire, c'est lundi. À son approche, de nombreux enfants (et leurs parents!) sentent le stress les envahir. Quelques pistes pour l'appréhender⁽¹⁾ au mieux.

Boule au ventre, insomnie, crise d'angoisse... Chaque année, quelques jours avant la fin des vacances, un sentiment peu agréable prend parfois possession des futurs écoliers : le stress de la rentrée scolaire. Cette peur, qui peut paraître disproportionnée, touche pourtant la plupart des enfants, et même certains parents. Pour le docteur Jean-Luc Aubert, psychologue clinicien à Nancy, cette émotion est même "tout à fait normale" et permettrait en réalité "d'anticiper la plupart des situations problématiques auxquelles nous pourrions être confrontés".

"Il faut bien comprendre que cette angoisse, à n'importe quel âge, est saine", explique-t-il. Pour lui, tout repose sur un même constat : la peur de l'inconnu. "Il ne faut pas oublier que la peur est un procédé qui nous empêche de nous mettre dans des situations dangereuses. Et pour les enfants, se plonger dans l'inconnu représente un danger. C'est à cet instant que l'angoisse se déclare".

La peur de l'inconnu

Pour le psychologue, l'angoisse de la rentrée est le fruit d'une multitude d'inquiétudes qui engendrent des questions auxquelles des réponses concrètes ne peuvent pas toujours être apportées. "Cette peur est liée au fait que l'enfant ne connaît pas le lieu où il va atterrir, ni les personnes qu'il va rencontrer, ni les performances scolaires qu'il va devoir fournir. Il imagine comment tout cela va se dérouler et, ne pouvant trouver de réponses à ses questions, angoisse", explique Jean-Luc Aubert.

"Tout cela est lié au fait que personne ne nous apprend jamais à être anxieux", ajoute Isabelle Filliozat, psychothérapeute et auteure de *Mes peurs, amis ou ennemis ?* (Nathan, 2017). "Nous avons donc tendance à prendre cette peur et à la grossir, plutôt que de l'utiliser comme une force, en la transformant par exemple en possibilité d'anticipation."

Selon Jean-Luc Aubert, un autre facteur s'ajoute à cette pression de l'inconnu et du changement, déjà bien présente : la notion de rentrée est directement liée à la notion d'obligation. "Vous passez tout simplement du concept de plaisir, lié aux vacances, à la détente, au lâcher-prise, à celui de contrainte. Si l'enfant est très angoissé par la réussite scolaire, une sorte de pression inconsciente prend possession de lui et l'empêche de développer une attitude sereine."

Apporter des réponses

Mais comment calmer les inquiétudes de son enfant, et lui permettre d'appréhender cette rentrée sans angoisser ? "Il faut absolument éviter ce que j'appelle le terrorisme verbal", conseille Jean-Luc Aubert. "Il ne faut pas presser son enfant de questions quand lui n'en pose pas : éviter de lui demander comment il se sent, s'il appréhende, s'il a peur ou non de rencontrer de nouveaux camarades". Le psychologue recommande ainsi aux parents de laisser l'enfant poser lui-même ses questions, sans en rajouter, ni dramatiser.

francelina Daher
JD

Wajihah SMAÏLI
A1

Randa Daboul
RMD

Nichole
A Sma
Ajalto
H J

5- Expliquez les expressions suivantes (elles sont soulignées dans le texte) :

(2pts)

Boule au ventre

.....

lâcher-prise

.....

le terrorisme verbal

.....

matérialiser son quotidien

.....

6- Enoncez, en les reformulant, trois raisons à l'angoisse de la rentrée chez l'enfant : (3pts)

1.

2.

3.

7- Selon vous, lequel des deux psychologues (Jean-Luc Aubert ou Isabelle Filliozat), accorde -t-il plus d'importance au développement de la personnalité de l'enfant ? Justifiez votre réponse. (2.5pts)

.....

.....

.....

B- Production écrite

(8pts)

Vous passez actuellement par une période de transition entre le cycle scolaire et le cycle universitaire :

- Racontez comment vous vivez cette période et décrivez ce que vous ressentez.

- Expliquez ce que vous faites pour gérer cette situation. (15-20 lignes)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Signature]

[Signature]

*Michèle Arnu
E. W. Dur*

3 *B. M...*

5- Expliquez les expressions suivantes (elles sont soulignées dans le texte) :

(2pts)

Boule au ventre

lâcher-prise

le terrorisme verbal

matérialiser son quotidien

6- Enoncez, en les reformulant, trois raisons à l'angoisse de la rentrée chez l'enfant : (3pts)

1.

2.

3.

7- Selon vous, lequel des deux psychologues (Jean-Luc Aubert ou Isabelle Filliozat), accorde -t-il plus d'importance au développement de la personnalité de l'enfant ? Justifiez votre réponse. (2.5pts)

B- Production écrite

(8pts)

Vous passez actuellement par une période de transition entre le cycle scolaire et le cycle universitaire :

- Racontez comment vous vivez cette période et décrivez ce que vous ressentez.

- Expliquez ce que vous faites pour gérer cette situation. (15-20 lignes)

Michèle Aron
E. W. Dur

Pour les enfants de maternelle, le psychologue conseille de transformer l'inconnu en quelque chose de familier. "Vous pouvez accompagner l'enfant jusqu'à l'école avant la rentrée, afin de lui montrer le bâtiment, lui faire prendre le chemin qu'il empruntera tous les matins, . . . »

Pour les tout-petits, qui n'ont pas la même notion du temps que les adultes, ils peuvent également s'angoisser du déroulement d'une journée d'école. "Je conseille alors de créer une petite frise chronologique de la journée, avec des dessins. Expliquer à quelle heure aura lieu le déjeuner, comprendre qu'on viendra le chercher à la fin de la journée. Le fait de matérialiser son quotidien le rassurera, tout simplement parce que tout cela n'est plus abstrait."

Pour le psychologue, il est surtout important de comprendre que, pour l'enfant comme pour l'adulte, cette angoisse de la rentrée est normale. "Dans toute période de transition, il existe une période d'"inquiétude".

(1)-Appréhender : maîtriser au mieux un obstacle, essayer de le surmonter.

A- Compréhension de l'écrit

(12pts)

1- Le thème de ce texte est : 0,5pt

- l'angoisse de l'inconnu
- l'appréhension de la rentrée
- le mal de ventre

2- Ce texte s'adresse surtout 0,5pt

- aux enfants
- aux parents
- à tout le monde

3- Selon le texte, les solutions proposées contre l'angoisse scolaire sont : 0,5pt

- poser trop des questions à l'enfant
- se familiariser avec la nouvelle situation
- éviter de rencontrer de nouveaux camarades

4- Cochez VRAI ou FAUX et justifiez en citant un passage du texte. 3pts

FAUX	VRAI	A- L'angoisse en général pourrait être avantaguse. Justification:.....
		B- L'enfant a peur car il ignore ce qui l'attend. Justification:.....
		C- Pour calmer l'angoisse de l'enfant, il faut le laisser seul découvrir son nouveau monde. Justification:.....

M. Michel Kessissoglou
2
[Signature]