

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
Ajalta
H J

