

CAMILLE LABOUSSE DE

meZ  
AMIM  
0

les **10**

**COMMANDEMENTS**

**pour une rentrée apaisée**



**(À USAGE DES PARENTS STRESSÉS)**

# **10 commandements pour une rentrée apaisée**

## **(à usage des parents stressés)**

*Voici quelques astuces pour que votre enfant soit serein pour sa prochaine rentrée scolaire.*

### **1) Ton enfant tu féliciteras**

L'école cristallise certaines craintes quand on est parent. En tant que parent, nous avons parfois tendance à projeter nos propres désirs sur nos enfants. Nous rêvons d'un enfant idéal qui excellerait à l'école. Mais patatras, cela ne se passe pas comme cela : les résultats scolaires ou les comportements de nos enfants à l'école ne répondent pas à nos projections. On est déçu. Il faut faire donc le deuil de l'enfant idéalisé. Nos enfants ressentent cette déception et pensent qu'ils en sont responsables...

Plutôt que de voir le verre comme à moitié vide, voyez-le à moitié plein !

Votre enfant n'a pas forcément de "problème".

Votre perception de la réussite n'est peut-être pas la bonne ou tout du moins pas adaptée à votre enfant.

Pour donner confiance à votre enfant en ses capacités, questionnez-vous sur votre perception de la réussite ! Qu'est-ce que réussir ? Avoir des 10/10 ?

Sachez que l'école est très normée. Certains élèves répondent parfaitement à cette norme, d'autres non. En revanche, ils ne sont pas dénués de capacités. Elles se trouvent ailleurs, moins calibrées : curiosités, esprit d'analyse, vivacité d'esprit, coopération ... bref, je suis sûre que vous avez une liste complète pour décrire votre enfant.

Ces capacités lui serviront tout autant que ce qui est attendu de lui à l'école voir plus car plus on avance dans le cursus scolaire, plus il est demandé à l'enfant de faire preuve d'un esprit critique, de pouvoir mettre à distance ses connaissances, de tout réapprendre autrement. Il aura donc un coup d'avance. Parfois, les enfants qui excellaient à l'école primaire se retrouve en difficulté à l'entrée au collège et vice versa. Permettez à votre enfant d'avoir conscience de ses propres capacités, à les valoriser et même, à s'en servir en classe !

De la même manière, un enfant curieux de tout aura une culture plus étoffée et vaste qu'un enfant qui sait comment répondre aux exigences pures et strictes de l'école.

Il ne faut donc pas hésiter à féliciter son enfant régulièrement et valoriser ses capacités.

## **2) Phrases positives tu prononceras**

De la même façon, ayez en tête que le cerveau ne retient pas la négation. Si vous formulez à votre enfant des phrases du type : "Ne ramène pas de mauvaises notes aujourd'hui" ou "Ne fais pas de bêtises à l'école". Le cerveau comprend : "Ramène des mauvaises notes" ou "Fais des bêtises à l'école". Bien entendu, tout ceci se fait de façon non contente. Par conséquence, l'enfant répondra a votre demande en ayant des mauvaises notes et en faisant des bêtises (j'exagère bien évidemment mais vous comprenez l'idée).

Ces remarques qui paraissent anodines entretiennent l'idée que votre enfant est accoutumé aux mauvaises notes ou aux bêtises. Il est d'ores et déjà dans une posture d'échec. Pas terrible pour la confiance en soi...

Essayez de faire attention autant que possible à votre façon de vous adresser à votre enfant. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, bien entendu.

### **3) "Tu peux être fier de toi" tu retiendras**

J'ai dit dans les deux premiers commandements, l'importance de féliciter son enfant. Mais attention, la façon dont on félicite son enfant peut avoir un impact sur sa confiance en lui.

En tant que parent ou enseignant, on a trop tendance à dire "Je suis fière de toi" or cette petite phrase a comme effet de rendre l'enfant dépendant du regard de l'adulte. L'enfant a constamment peur de décevoir le parent. Il fait les choses pour faire plaisir mais pas pour lui. Il ne peut pas croire en ses capacités. Préférez l'expression "Tu peux être fier de toi" qui apprend à l'enfant à connaître ses capacités pour mieux les utiliser le moment venu : "Ce ne sont pas mes parents ou la maîtresse qui décident si je suis capable de réussir. Je le décide tout seul."

### **4) Un temps pour chaque chose tu prendras**

Félicitez une personne est tout un art. Avez-vous déjà prononcé ces mots : "C'est très bien mais la prochaine fois tu feras attention à ça ou à ça" ? A votre avis, que retient la personne à qui cette phrase est adressée ? Vous l'avez peut-être déjà éprouvé vous-même dans le cadre du travail. Vous retenez l'information que vous devez vous améliorer. Pour votre enfant, c'est exactement la même chose ! La seconde partie de la phrase sera celle qui sera retenue. L'enfant a l'impression de ne jamais faire assez et pense vous décevoir.

Pour éviter cela, préférez félicitez dans un premier temps. Puis un peu plus tard, essayez de voir ensemble les erreurs qui auraient pu être évitées.

## **5) Laissez le choix tu feras**

Pour bien grandir, un enfant a besoin de se sentir sécurisé mais aussi se sentir capable de réaliser les choses par lui-même. Votre rôle premier est de l'accompagner grâce à un cadre sécurisant qui l'encourage à explorer ses capacités. Il gagnera ainsi en autonomie et en plaisir d'apprendre.

Sous votre regard, laissez-le faire l'expérience, laissez-lui le choix dans ses activités, l'ordre des devoirs, la priorisation des tâches, les jeux avec lesquels il veut jouer...

## **6) Les petits pas tu pratiqueras**

Gardez en tête qu'apprendre se fait par petits pas. Souvenez-vous quand votre enfant apprenait à marcher : Il n'a pas commencé à parcourir 2 mètres du jour au lendemain. Quand il s'est lancé pour la première fois, il a peut-être fait 2 ou 3 pas puis est retombé sur ses fesses ? Puis de plus en plus en confiance, il s'est élancé de plus en plus loin. N'est-ce pas ?

C'est exactement la même chose pour le reste des apprentissages.

On ne peut pas exiger du jour au lendemain 0 fautes à la dictée s'il a l'habitude d'en faire beaucoup.

Même si la déception est forte, expliquez à votre enfant qu'il est préférable d'avancer par petits pas et que les erreurs sont nécessaires pour apprendre.

Prenez vous aussi du recul (le fameux enfant idéalisé !) et parlez ensemble des étapes intermédiaires pour être au maximum de ses capacités. L'objectif doit être très précis; par exemple : la dernière fois j'ai fait 12 erreurs à la dictée, la prochaine fois, j'en ferai 10.

## **7) "Faire de son mieux" tu inciteras**

Quand je dis "être au maximum de ses capacités" cela implique que nous ne sommes pas tous et toutes au même niveau par rapport aux uns et aux autres.

Ne comparez pas votre enfant aux autres; c'est contre-productif.

Par ailleurs, ce même niveau peut changer à certains moments de la journée, en fonction des événements vécus, de la fatigue etc. Essayez de comprendre plutôt pourquoi ses résultats ont été moins bons comparés à la dernière fois. Que s'est-il passé ?

Dans tous les cas, ce qui prime est que votre enfant fasse toujours de son mieux. En cas de résultats décevants (pour lui), demandez-lui s'il a fait de son mieux. Sa réponse peut vous surprendre.

## **8) L'erreur est indispensable dans les apprentissages tu te souviendras**

Sans erreur, il n'y a pas d'apprentissage. L'erreur et la progression prouvent la capacité de votre enfant à s'améliorer et à apprendre.

Par ailleurs, gardez en tête que les notes ne montrent pas les progrès de l'élève. Si une note ou une appréciation est décevante, regardez avec votre enfant les progrès réalisés par rapport à la dernière évaluation (et gardez en tête que l'apprentissage est fait par des petits pas).

## **9) Être parent ou parent d'élève tu te questionneras**

Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir si vous étiez un parent ou un parent d'élève ?

Dès que l'enfant entre à l'école, le parent endosse la posture du parent d'élève alors que jusqu'à présent, il avait la posture d'une personne qui s'attachait à ce que son enfant s'épanouisse à son rythme. L'enfant n'est pas qu'un élève.

Souvent, les parents projettent leurs propres désirs sur leurs enfants ou projettent leurs vécus scolaires sur ces derniers. Qu'ils aient été satisfaisants ou pénibles !

Les personnes qui ont eu un parcours scolaire douloureux craignent que leur enfant vive la même chose et projettent leur angoisse sur leur enfant. A

l'inverse, les personnes avec un parcours brillant peuvent vouloir que leur enfant excelle comme eux ont excellé et avoir du mal à comprendre que leur enfant puisse être dans la "moyenne". Voici un témoignage intéressant d'une maman tiré du site internet [psychologies.com](http://psychologies.com) :

« J'étais une excellente élève, j'ai sauté la première année d'école parce que je savais lire et écrire à 6 ans, raconte Marion, 35 ans, chercheur de haut niveau en génétique. J'ai bassiné ma fille avec ça pendant tout son CP. Résultat, elle a eu de grosses difficultés d'apprentissage et n'a su lire qu'au bout d'un an et demi. Je ne voyais pas que ma fille souffrait de cette pression silencieuse et dangereuse. Je ne me rendais pas compte qu'avant même de lui dire bonjour je lui demandais ses notes ! » Jusqu'à ce que Marion évoque le problème avec son psychanalyste. « J'ai compris que sa vie n'avait pas à être calquée sur la mienne et que le monde ne s'écroulera pas si elle reste une élève moyenne ! »

## **10) Les accompagner à grandir tu feras**

N'oubliez pas que vous accompagnez votre enfant à se découvrir, à explorer le monde et à se sentir libre et en sécurité de le faire grâce à vous. Gardez en tête que votre enfant est un ... enfant. Laissez le libre, libre de jouer, de s'ennuyer, de faire ce qui l'intéresse, de s'isoler, de ne pas aimer l'école. Il n'y a pas plus grand apprentissage dans la vie que cela.