

L'EXPERT Dr Patrick François

Rentrée des classes : stop au stress



Depuis deux mois, les enfants ont eu comme seules obligations celles de s'amuser et de se reposer. Mais, comme le dit le proverbe, "toutes les bonnes choses ont une fin". Et, hélas, les vacances ne font pas figure d'exception. Et dans trois jours, sous un soleil estival, les enfants vont devoir retrouver le chemin de l'école. Cette période de découverte peut-être d'une nouvelle école et de retour des devoirs est souvent synonyme de stress chez les enfants. Mais qu'est-ce que le stress ? Est-il normal ou cache-t-il une autre pathologie ? À quel moment doit-on s'inquiéter ? Quelle attitude adopter face aux crises de larmes ? Le Dr Patrick François, pédiatre à l'hôpital Saint Joseph à Marseille, nous donne quelques pistes pour aborder plus sereinement la rentrée des classes.

"Il ne faut pas confondre stress et phobie de l'école. La vraie phobie scolaire, qui se traduit par un refus anxieux de l'école, touche 3 à 5% des cas. En revanche, le stress de la rentrée est banal et est lié au changement de rythme. Plusieurs symptômes permettent d'identifier la présence du stress : les troubles de l'appétit et du sommeil, l'angoisse de

l'abandon. Ces pathologies peuvent se prévenir en transmettant à l'enfant de la confiance. Il ne faut pas hésiter à mettre en avant le plus de la rentrée, les retrouvailles avec ses copains et copines. Dites-lui que vous serez présent, l'enfant recherche une certaine disponibilité de la part de son entourage. Il faut prendre le temps de l'accompagner. Éventuellement jusque dans la classe et parler avec le maître ou la maîtresse, cela lui montrera que vous avez confiance. Face aux crises d'angoisse et de pleurs, il faut être compatissant mais ne pas céder. Les parents doivent également se détendre. Ils éviteront ainsi de transmettre leur propre inquiétude."

"Mais la rentrée se prépare bien en amont. Idéalement une semaine avant. Il faut leur redonner un cadre avec un rythme proche de celui de l'école, particulièrement au niveau du sommeil. Il faut éviter qu'un enfant se couche après 20h30."

Quant aux plus grands qui démarrent une année d'examen, mieux vaut éviter d'aborder avec eux les sujets sur la performance scolaire, c'est une pression supplémentaire et inutile.

**Propos recueillis par
Florence COTTIN**