

AIDER SON ENFANT À GRANDIR (4^E RENDEZ-VOUS MENSUEL)

FOI DE MAMAN

L'entrée à l'école : comment se préparer à la séparation ?

Débat des eaux

AUSSI importante pour l'enfant que pour la maman, l'entrée à l'école est une étape qui marque l'ouverture à l'extérieur, le début de l'apprentissage de la vie en société. Le moment aussi de se séparer pendant plusieurs heures d'affilée loin de la famille. Ces circonstances peuvent favoriser l'émergence d'une angoisse de séparation (AdS) chez l'enfant et de l'anxiété chez ses parents. Difficultés d'endormissement, nuits agitées, mal au ventre la veille, pleurs le matin quand il faut se séparer, Virginie Tesson, psychotérapeute nous donne quelques conseils.

pas avec toi, tu es en sécurité », pour qu'il évite de s'angoisser dans la journée et de se demander « *M'aime-t-elle encore ?* », « *Va-t-elle venir me chercher ?* »

S'il pleure, que faire ?

S'il pleure les premiers jours au moment de la séparation, il n'y a rien d'alarmant. Il faut demander à l'enseignant d'observer son comportement une fois que le parent est parti pour mesurer le degré de son angoisse. S'il retrouve son groupe et participe aux activités rapidement, il se console seul, et c'est tant mieux ! S'il s'isole, ne participe pas aux activités proposées, on peut penser qu'il continue à souffrir. S'il pleure quand il revient à la maison, il ne faut pas s'inquiéter, c'est peut-être le signe qu'il a retenu ses pleurs dans la journée et que, en présence d'un être aimé, il se soulage. Il suffit alors pour la maman ou le papa de l'accueillir avec ses pleurs, de les laisser s'exprimer et le plus souvent, en très peu de temps, l'enfant repart à ses jeux.

Quels sont les signes d'une AdS ?

Les maux de ventre, avec la tartine qui ne passe pas le matin ; la nausée, les rhinos à

répétition, l'eczéma, l'asthme, une poussée de fièvre, les troubles du sommeil ou de l'appétit : ce sont des troubles d'ordre psychosomatique. Il y a aussi les troubles de l'humeur et du comportement : l'enfant se referme sur lui, déprime, devient apathique, fait des colères, ou est hyperactif ou surexcité. Tous ces troubles veulent dire la même chose et s'ils s'estompent pendant les vacances, cela nous oriente vers une AdS. À l'école, on surveillera son comportement au fur et à mesure qu'il grandira. S'il ne travaille pas bien, c'est peut-être qu'il reste bloqué par son AdS : ses capacités intellectuelles sont freinées, il est noyé. Tous les enfants qui ont de mauvais résultats ne sont pas forcément gênés par une AdS. Il y a aussi l'enfant au comportement opposé : le perfectionniste qui ne supporte pas d'avoir des notes moyennes, pour qui il ne s'agit pas de faire juste bien mais qui doit faire très bien. La réussite est vitale pour lui car il croit qu'il n'a pas d'autre moyen pour être aimé. Comme si l'amour s'achetait ! Cela peut être le signe d'une AdS. Il faut l'aider à comprendre qu'il n'est pas obligé de faire parfait. Cette peur de ne jamais en faire assez finit par être très lourde à porter.

Comment l'aider à affronter les difficultés de la vie en classe, les paroles et les comportements blessants, loin de la maison ?

Je propose aux enfants d'utiliser un outil : le parapluie. J'explique à l'enfant qu'il n'empêche pas la pluie de tomber, mais permet de rester à l'abri quand elle tombe. Ainsi, lorsqu'il entend des paroles blessantes ou qu'il doit faire face à des comportements désagréables, agressifs, il ne peut pas les éviter mais peut s'en protéger. Comment ? En se disant en lui-même quelque chose qui lui fait du bien et qui est vrai, et sur lequel il pourra s'appuyer quand il se mettra à « pleuvoir » : « *Je suis une merveille faite pour le bonheur* ». Il peut se redire ses paroles autant que nécessaire et les graver dans son cœur. Il a le choix de se laisser blesser par les autres ou pas. Il a le choix de décider de se consoler lui-même plutôt que d'attendre que quelqu'un le console et rester dans la désolation tout ce temps-là. Son papa, sa maman, le matin en l'amenant à l'école, peut lui rappeler : « *As-tu pris ton parapluie aujourd'hui ?* »

Recueilli par **Véronique Durand**

> Rendez-vous de juin : la gestion des émotions



FANNY MAGDELAINE, chroniqueuse

Il m'arrive, à la maison, d'assister à des débats de société passionnants, on se croirait presque à l'Assemblée nationale, sauf que ça ne se passe pas dans l'hémicycle. Mais dans la baignoire par exemple. Dernier en date : que faire des voleurs ? Car pour mes deux dernières, dans la vie, les méchants sont quasiment toujours... des voleurs. « *J'ai pas peur si y'a un voleur, explique ma benjamine, affalée dans le bain. Il suffit d'appeler la police et elle le tue.* »

« *Non, en France, les policiers ne tuent pas les voleurs* », réplique Alice, bientôt 7 ans, en burlant. « *Bah, si, avec leur pistolet.* » « *Non, le pistolet, c'est pour dire "Haut les mains" et les emmener en prison.* » Suzanne est perplexe,

sceptique même : « *C'est nul, ça sert à rien alors, pourquoi on les tue pas tous, les voleurs, on serait débarrassé plutôt que les mettre en prison !* » « *Non, je te dis, on ne peut pas tuer les gens ! Et en prison, on leur apprend à ne plus être des voleurs.* » D'un côté de l'assemblée donc, la partisane du tout-répressif, de l'autre, la militante des droits de l'homme. Qui développent et affûtent leurs arguments. On s'y croirait, je vous dis - à un détail près toutefois : dans ma baignoire, les filles sont mieux représentées que dans l'hémicycle ! Mais pour l'heure, ce débat parlementaire se cantonne à faire des vagues... dans ma salle de bains.



VIRGINIE TESSON, de formation médecin et psychotérapeute à Roubaix

Quand les séparations ont été mal vécues dans la petite enfance...

Virginie Tesson est issue de l'Association MCAdS (Mieux connaître l'angoisse de séparation) qui forme en permanence des psychotérapeutes qui travaillent sur la base d'une anthropologie chrétienne

et prennent en compte les conséquences des séparations mal vécues dans la petite enfance. Pour aller plus loin, lire Maman, ne me quitte pas de Bernaette Lemoine, psychologue et psychotérapeute.



L'Institut Pasteur de Lille vous remercie de votre soutien et compte sur votre fidélité

Plus forts ensemble pour faire gagner la vie !

Envoyez votre don par chèque à :
 Institut Pasteur de Lille
 Soutien à la recherche
 1, rue du Professeur Calmette - BP 245
 59019 Lille cedex

www.pasteur-lille.fr



PRATIQUE



L'ASCENSION EN FAMILLE
L'atelier du vent

En ce jeudi de l'Ascension, faites monter... les cerfs-volants ! L'Atelier du Vent s'installera jeudi 13 mai sur les pelouses de Mosaïc avec tout son matériel, pour faire découvrir à tous les joies de ce passe-temps originaire d'Asie. La musique aussi s'élèvera jusqu'au ciel, grâce au talent de la chorale Soungaïa. Ce concert de chants du monde reflète parfaitement la diversité culturelle représentée par Mosaïc ; chants traditionnels créoles, japonais, croates, argentins, malgaches, zoulous et italiens se côtoient en parfaite harmonie, pour une odyssée musicale aux quatre coins du monde.

> Rendez-vous jeudi 13 mai, de 14 h à 18 h. En semaine : tarif plein 5 €, tarif réduit 3 €, gratuit pour les moins de 3 ans Rens : 03 20 63 11 24.

COLLOQUE À LILLE

Devenir parent : désarroi actuel et perspectives d'avenir

Nouvelles familles, recomposition familiale, autorité parentale... La fonction de « parent » est aujourd'hui fortement réinterrogée. Pour en débattre, le Département d'Éthique de la Famille de l'Université Catholique de Lille organise le jeudi 3 juin 2010 au 60 boulevard Vauban à Lille un colloque sur le thème : « Devenir parent : désarroi actuel et perspectives d'avenir ».

> Informations et inscriptions au 03 20 13 40 46, departement.ethique@icl-lille.fr

MUSIQUE SOLIDAIRE

Commander La Note bleue de Chopin

La compagnie parisienne Lire autrement va, cet été, entrer en studio pour enregistrer *La Note bleue* de Chopin, une lecture musicale qui tourne actuellement en France et qui raconte la vie du compositeur franco-polonais de son premier cri à son dernier souffle. Une série limitée « Noël heureux avec eux » de 500 CD sera ainsi produite et mise en vente au prix de 12 € dont 3 € par CD vendu seront versés au profit de l'association Noël heureux avec eux.

> Commande auprès de Béatrice Delgrange au 03 20 78 40 11 / Disponible à partir de septembre