

Les petits soucis
DE MON ENFANT
À L'ÉCOLE

Mise en page : Mayéla Plocus

ISBN : 978-2-7492-8726-3

MP – 1500

© Éditions érès, 2026

33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse

www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannériseation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (cfc), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. : 01 44 07 47 70 / Fax : 01 46 34 67 19.

JULIE FRANÇOIS COAT

Les petits soucis
DE MON ENFANT
À L'ÉCOLE

En parler pour les dépasser

7 **Avant-propos**

9 **Introduction**



Avant d'aller à l'école

- 12 C'est la rentrée ! Tu es nouveau dans ton école, tu te demandes comment tu vas te faire des amis...
- 22 Tu as du mal à te réveiller le lundi matin. Tu te sens trop fatigué !
- 30 Tu te sens à fleur de peau quand il faut laisser maman pour aller à l'école. C'est pareil pour aller dormir chez mamie...

En classe

- 40 Tu n'oses pas dire à la maîtresse quand tu ne comprends pas ce qu'elle explique.
- 46 Demain il y a dictée, tu te sens inquiet. Tu as peur de ne pas réussir !
- 52 La maîtresse te demande de réfléchir à ce que tu feras une fois grand... Tu n'en as aucune idée ! Ça t'inquiète un peu !
- 60 Deux élèves se mettent ensemble pour te pousser et te faire trébucher. Tu n'oses rien dire à la maîtresse de peur qu'elle te gronde.
- 68 Entraîné par des copains de classe qui insistent, tu mets des punaises sur la chaise de la maîtresse avant qu'elle ne revienne.
- 78 Tu préfères parfois mentir que dire la vérité ? Oui, mais Marine elle a menti à la maîtresse, elle a dit qu'elle n'avait pas eu de bonbon et du coup elle en a eu deux !
- 84 Pourquoi Paul a-t-il le droit de se lever de sa chaise quand il veut ? Pourquoi la maîtresse lui fait faire des exercices différents ? Et pourquoi Sophie vient-elle l'aider deux jours par semaine ?
- 90 Ta maîtresse a un gros ventre, elle va bientôt partir et tu ne la reverras pas avant l'année prochaine.



À la cantine

- 98 Tu n'aimes rien de ce qu'il y a à la cantine. C'est toujours inquiétant pour toi d'y aller. Tu sais qu'on va te forcer à goûter !
- 104 Quand tu arrives à la cantine, tes copines se moquent de toi devant tout le monde en disant que tu es mal habillé(e).

En récréation

- 112 Tout le monde parle du dernier dessin animé. Toi, tu ne l'as pas vu, ça te fait te sentir différent...
- 118 Pendant la récréation, Elya vient te dire qu'elle ne t'invite pas à son anniversaire !
- 124 Lilou est ton amie mais parfois elle n'est pas gentille.
- 130 En récréation, aucun camarade ne t'écoute quand tu parles, tu te sens seul...
- 136 Théo, un grand, insiste beaucoup à la récréation pour que tu lui amènes tes toupies à l'école.
- 146 Yann vient se moquer de toi à la récré :
« Ah ah, je sais que tu es amoureux de Thessa ! »
- 154 Tu as un copain alors que tu es une fille ou tu apprécies une fille alors que tu es un garçon : les autres enfants te disent que vous ne pouvez pas jouer ensemble...



Avant-propos

Le soir, quand votre enfant rentre de l'école, que vous raconte-t-il ?

Pas toujours simple de consoler, de reprendre les choses, voire parfois de comprendre ce qu'il a vécu après votre propre journée de travail et dans l'anticipation du repas du soir...

Ce manuel écrit à quatre mains – un enfant de 6 ans et une psychologue clinicienne ayant exercé dans l'Éducation nationale – peut aider à trouver des moyens pour discuter avec votre enfant de sa journée, afin qu'il puisse se sentir soutenu, sans que sa parole ne vous surcharge affectivement.

L'idée est de lui permettre, avec votre appui, de se sentir légitimé dans ses ressources. Ce manuel propose des pistes pour que votre enfant puisse faire face à la montée d'agressivité dans notre société et particulièrement quand elle s'exprime dans les écoles.

Ce travail d'écriture s'est nourri des histoires de petits patients que j'ai pu recevoir au cabinet ces dernières années et de leurs « bricolages » élaborés au fil des séances. Et qui de mieux qu'un enfant pour parler aux enfants ?

Thibault et Léa sont de ceux-là...

Vous trouverez donc, dans les pages suivantes, des situations à partir desquelles sont mises en regard des pistes de réflexions adressées aux enfants par Thibault et une lecture psychologique de ce qui peut s'y jouer, à l'adresse des parents.

Bien qu'il puisse ne s'agir que d'anecdotes, de nombreux mécanismes importants pour la construction de la personnalité de votre enfant s'y jouent, contribuant à son identité, à son image de lui-même et à sa confiance en lui et en les autres.

On pourrait croire qu'il faut laisser les enfants se débrouiller avec tout ce à quoi ils ont affaire – questionner serait intrusif –, mais l'agressivité exprimée dans les relations sociales aujourd'hui nécessite pleinement la vigilance et l'accompagnement parental, sans tomber non plus dans le piège de la surprotection, inhibitrice et insécurisante pour l'enfant. L'équilibre se trouverait ainsi dans la relation de confiance cultivée avec votre enfant, la rencontre de là où il en est dans la construction de son esprit critique et de son « assise » sociale, pour une conscientisation des dangers qui n'empêchent pas...

Je tiens ici à remercier mon phare dans la nuit
(oui, oui je parle de toi !) et les deux yeux marrons,
sous les bouclettes, qui m'aident à mieux y regarder !

Introduction

Qu'est-ce qu'être un enfant entre 5 et 10 ans aujourd'hui ?

Qu'est-ce qu'être parent dans un monde qui ne permet plus la reproduction de ce qu'on a vécu soi-même enfant ?

Comment accompagner son enfant dans sa vie à l'école, un des premiers espaces de socialisation, en composant avec le contexte actuel de peur grandissante de l'autre ?

Le contexte sanitaire de ces dernières années semble être venu renforcer une peur de l'étranger, potentiellement contaminé (période de la Covid), qui a des effets sur la vie en collectivité. Le travail du clinicien permet de témoigner de nouveaux questionnements, en lien avec les mutations sociales, sur ce qui vient faire la relation à l'autre.

Dans un monde de ruptures, la transmission reste-t-elle possible ? Et si oui, de quelle manière ? Quelle forme donner à l'accompagnement parental pour permettre aux enfants de grandir ensemble dans un sentiment de sécurité ?

Quels enjeux du collectif dans une société de consommation de plus en plus marquée par la défiance de l'autre ? Quel partage reste-t-il quand on considère qu'on a tout à y perdre (la vie !) ?

Ce livre-outil s'adresse autant aux enfants qu'aux parents. Il vise à ouvrir un dialogue en famille, à permettre des rencontres qui ne vont plus de soi : le parent ne sait plus ce que traverse son enfant. Le rapport à l'autre, au monde, à la loi évolue. Être parent pourrait se définir aujourd'hui par le fait d'être concerné, attentif et authentique. Mais sans s'inscrire dans un positivisme de l'éducation selon lequel il y aurait à « éviter » les émotions dites « négatives » et qui serait un déni des pulsions agressives de chacun – dont l'expression et l'élaboration sont pourtant nécessaires pour se construire ; ce serait également une mise à distance délétère du vécu du parent : les émotions (et non les besoins) de l'enfant passeraient au premier plan comme si lui seul existait... ce qui est peu propice alors à de futures relations aux autres. Certes, le parent valide le vécu de son enfant, mais il y a à penser le cadre et à en poser un suffisamment large pour laisser place au négatif : la peur, l'anxiété, les angoisses, la colère, l'agressivité... Mais bien sûr, prôner une éducation négative se vendrait moins.

Il ne s'agit donc pas de proposer clé en main une façon d'être parent, mais de vous interroger sur le parent que vous êtes à partir d'échanges avec votre enfant, aussi singulier soit-il, pour penser votre parentalité, peut-être même vous autoriser à l'incarner davantage en prenant de la distance par rapport aux « théories » et conseils bien intentionnés. Il s'agit ici d'un support à manipuler, tordre, questionner... pour vous approprier votre parentalité, au regard de votre histoire propre, de vos éventuelles blessures d'enfance ou turpitudes de vie d'adulte, pour pouvoir proposer à votre enfant un étayage éclairé et assumé : « Vous faites ce que vous pouvez certes, mais il s'agit de savoir un peu ce que vous faites ! »

Il est davantage question de s'appuyer sur votre histoire, ce que vous en avez compris, vos ressources, pour épauler votre enfant, dans le respect de son vécu, pour « penser » sa place dans ce monde que vous-même découvrez, en particulier l'institution scolaire. Le parent suffisamment bon ne s'inscrit pas dans le plaquage d'une théorie éducative à la mode (eh oui, en plus elles changent !) mais se met au centre de sa propre parole pour accompagner son enfant à partir de ce qu'il ressent lui-même. Il fait une place à l'autre (bien qu'il y ait à faire consister une asymétrie dans les décisions), du moins la propose : dans les émotions dites positives comme négatives. Ces échanges engagent aussi le fait de fermer la proposition du temps de parole si l'enfant ne peut pas s'en saisir à ce moment-là.

Le parent n'est donc pas du côté de la performance qu'il y aurait à évaluer le jour de la kermesse en considérant son enfant comme le témoin de ses capacités parentales : « On ne voit que lui ! », « C'est elle qui a le plus de caractère ! Ça se voit ! »

Les situations suivantes, anonymes, illustrent des moments du quotidien d'un enfant scolarisé. Elles ne reprennent jamais directement ma clinique. Je m'en suis seulement inspirée pour proposer des situations avec des enjeux psychiques similaires, permettant un questionnement. Ma pratique au cabinet se distingue de ce qui s'adresse ici.



**Avant d'aller
à l'école**

C'est la rentrée ! Tu es nouveau dans ton école, tu te demandes comment tu vas te faire des amis...



Quand j'ai changé d'école parce qu'on déménageait, j'étais triste de quitter mes copains et j'ai eu peur de ne jamais m'en refaire ! Je faisais des cauchemars : je rêvais que je me perdais dans une école-labyrinthe dans laquelle tout le monde parlait une autre langue.

Stratégie

Le jour de la rentrée, j'ai mis mes plus beaux vêtements, j'ai respiré un bon coup et je me suis dit dans ma tête que tout allait bien se passer. Ça m'a rassurée un peu. Après, j'ai pensé à mon week-end à venir : ça m'a fait sourire ! On avait prévu une randonnée avec Papa, Maman et Plouf le chien ! Ça m'a aidée à penser que la journée n'allait pas être aussi longue que ce que je pouvais craindre, qu'il y aura d'autres jours après. Alors oui, je vais être perdu quelques jours, peut-être trois, mais après, je serai plus forte parce que j'aurai affronté cette peur et je saurai que je peux vivre de gros changements !

**Ok, c'est facile à dire :
mais comment affronter cette peur ?**

Il m'est venu une idée : je me suis comparée à un animal de la savane qui se retrouverait dans la jungle ! Mon préféré, c'est le springbok, c'est une sorte de gazelle ! Un springbok, dans la jungle, va se mettre d'abord à explorer son nouvel environnement. Il va se méfier un peu au début puisqu'il ne connaît pas les règles de l'endroit où il est. C'est très différent de ses habitudes. Comme lui, je vais m'intéresser à tout ce qui m'entoure mais avec une certaine distance quand même, pour ne pas me faire mordre par un serpent que je ne connaîtrais pas ! Une distance oui, mais je ne vais pas m'éloigner trop non plus, pour peut-être pouvoir rencontrer d'autres gazelles dans cette jungle ou alors des amis dont on n'imagine même pas l'espèce puisqu'on ne l'a pas encore observée...



Je t'invite à lire l'histoire de **Thibault dans le désert du Kalahari** (p. 16) pour comprendre ce que ça veut dire : rencontrer !

C'EST LA GRANDE QUESTION

Pourquoi est-ce qu'il faut être « sur la réserve » dans cette jungle ?

La réserve permet d'observer les autres, de comprendre comment ils sont, leurs relations, un peu leurs caractères mais aussi le fonctionnement de l'école. Sur la réserve, on ne « montre pas tout », on se protège un peu de ce qu'on ne connaît pas. On attend alors de mieux connaître pour se sentir en confiance, c'est-à-dire être sûr que les gens avec lesquels on est soi-même nous veulent du bien.



Comprendre les règles, ça veut dire savoir ce que le maître ou la maîtresse attend de nous, ce que j'ai le droit de faire et ce que je ne dois pas faire dans cette école, mais ça veut dire aussi comprendre les règles qui ne sont pas dites. On appelle ça l'implicite : de qui on ne peut jamais rire, de quoi est-ce qu'il ne faudrait pas parler, avec qui on fait quoi... Ces observations permettent de « trouver sa place », de devenir une roue de l'engrenage pour enrichir le groupe. On s'adapte et ça permet de se faire des copains tout en restant tranquillement soi-même, mais sans tout montrer tout de suite !

Les enjeux d'image et le besoin d'intégration chez l'enfant : repères

L'arrivée dans un nouvel établissement n'est jamais neutre pour qui que ce soit. Comme vous, votre enfant va devoir faire avec de nouvelles personnes, appréhender un nouvel environnement, en comprendre les règles et trouver des repères. Excitation comme anxiété peuvent être de mise, la place que viendront prendre les affects fera malgré tout l'objet d'une vigilance. Si vous observez une agitation difficile à réguler ou des angoisses massives, il sera important de les contenir dans un premier temps, mais dans l'après-coup – selon votre évaluation toujours et celle de votre enfant lui-même –, il pourra être pertinent de lui offrir la possibilité d'avoir un espace de parole (possiblement sur quelques séances uniquement) pour lui permettre de mieux comprendre ce qui s'est joué pour lui à ce moment-là et inscrire, de manière plus souple que ça n'a été vécu, le rapport au changement de repères.

Parler de la rentrée avec votre enfant vous conduira à parler aussi du week-end suivant, du mois à venir, de vos projets, des prochaines vacances : cette démarche amène à remettre en perspective cette rentrée dans un rapport au temps qui relativise la portée de ce jour J.

Souhaite-t-il être accompagné ? Si oui, par qui ? Et comment ? Qu'allez-vous faire la veille ?

Les premiers jours, il pourra être intéressant que vous ayez une disponibilité suffisante pour être dans l'échange avec lui. Que comprend-il aux règles de l'école ? Comment fonctionne la maîtresse ? Comment se sent-il en classe ? Soutenir sa compréhension, si vous le trouvez un peu déboussolé, peut lui permettre de se sentir moins seul et surtout de mieux appréhender la manière dont il peut s'adapter désormais. N'hésitez pas à vous saisir de vos propres expériences : votre vécu quand vous aussi ne trouvez plus vos affaires, quand vous avez devant vous une montagne de cartons à défaire, quand vous ne connaissez personne au travail, quand vous ne savez pas si vos collègues, votre supérieur vont être bienveillants. Lui parler de la manière dont vous-même vivez le changement peut permettre à votre enfant de s'identifier à vous, de s'appuyer sur vos ressources et de faire comme vous. Les changements de repères favorisent transitoirement

la notion d'équipe sur le plan familial : tous perturbés en même temps, tous propulsés dans une perte de repères au même moment, il est rassurant de réinvestir pleinement le groupe famille – seul repère familial dans ces périodes.

Il se peut aussi que vous sentiez votre enfant dans un désir d'autonomie et d'émancipation qui rendraient alors vos questions intrusives : ses réactions vous permettront d'établir le curseur. N'hésitez pas à lui en parler directement.

Nous évoquons ici les enjeux d'intégration de votre enfant dans son environnement scolaire mais lui proposer d'autres espaces collectifs sur ses temps de loisir peut également favoriser son intégration, du moins lui permettre de ne pas rester « le nouveau », celui qui « découvre encore ou qui ne connaît pas » du fait d'être impliqué dans d'autres lieux de votre nouvelle zone géographique. L'intégration dans des groupes et le sentiment d'appartenance qu'elle permet de construire ne peuvent pas être déliés de la temporalité. Le « nouveau » est nécessairement seul et différent dans un premier temps. Puis, plus ou moins rapidement, des repères sont trouvés dans le nouvel environnement et vis-à-vis des autres, ce qui permet d'ores et déjà de partager davantage, de relever des points d'accroches pour appréhender la possibilité de faire ensemble. Enfin, les affinités qui peuvent apparaître favorisent dans un troisième temps un approfondissement de la ou des relation(s).

Si après plusieurs semaines vous remarquez encore des points de blocage, n'hésitez pas à solliciter l'équipe éducative ou le(a) maître(sse) pour les sensibiliser à la situation (déménagement, contexte à la maison). Le travail en équipe parents-école sera contenant pour votre enfant. Faire le lien autour de lui viendra déjà lui permettre de se sentir reconnu et accompagné.





L'histoire de Thibault dans le désert du Kalahari ou quand la rencontre passe par la patience



- Dis, on va voir quoi aujourd'hui ? demande Thibault à sa mère dans le 4 x 4.
- Je ne sais pas, les animaux ne sont pas enfermés dans des cages ici.
- On est sûrs de rien alors, dit Thibault perplexe !
- Si ! le rassure Maman. On est sûrs de les chercher ! mais pas de les trouver. Tu vas voir, c'est une épreuve de patience très riche ! D'abord tu fais des heures d'avion, ensuite des heures de voiture pour venir ici...

Les paysages défilent : la brousse, des arbres noircis par le soleil, des touffes d'herbes dorées partout.

- Maman, je m'ennuie ! tu crois qu'on va voir des animaux de la voiture ?
- Je ne sais pas, répond Maman l'air un peu ailleurs.
- Je vais dormir alors, se raisonne Thibault. Tu me réveilles si tu vois quelque chose ?
- Bien sûr, mais sais-tu ce qu'on peut voir ?
- Oui ! Des lions, des gazelles, des ours [rires]... non je rigole ! Des girafes aussi et le guide a dit des noms que je ne connais pas : des oryx, ça a l'air d'être comme une gazelle à cornes, des grandes cornes

de chèvre ; des koudous aussi, j'imagine un phacochère à cornes ; des springboks : je crois que c'est encore une autre sorte de gazelle qui court vite et qui fait de la boxe. D'ailleurs, c'est un sport important ici, la boxe, en Namibie. Tu crois que ça veut dire que les Namibiens sont en colère ? ça les défoule ?

– On va y faire attention si tu veux, mais jusqu'à présent je n'ai pas trouvé.

– Bon je peux dormir maintenant ? réclame Thibault.

C'est rigolo le chemin de cailloux après la longue route droite ; Thibault se sent comme dans un manège, bercé. Progressivement, les premières dunes rouges apparaissent. Désormais, on ne s'entend plus avec les bruits de la voiture qui rebondit dans tous les nids de poule. Les touffes d'herbe sont noircies, ici aussi. Chaque 4 x 4 croisé dégage un nuage interminable de poussière derrière lui.

– Maman ! Regarde là-bas ! J'ai vu un aigle ! Ah, ben non, c'est un caillou en fait...

La voiture est soudainement à l'arrêt : un homme fait signe de ralentir. Un camion en face asperge d'eau le chemin de terre, un autre le suit pour aplanir la route.

– Il est lent ce camion, commente Thibault. Il fait des tours et des détours ! [Quelques minutes plus tard...] Ah ça y est ! Ce n'est pas trop tôt !

– Tu es pressé Thibault ? Tu as donné rendez-vous à une antilope ? lui demande alors son papa.

– Ah ah Papa, toujours aussi drôle ! Quel chemin ! Il glisse, il faudrait faire des travaux ici aussi !

– Ah bon ? s'étonne Maman, tu ne crois pas que ce serait étrange d'avoir une grande route au milieu du désert ? Ce serait moins rigolo, tu ne trouves pas ?

– Regarde les côtés Maman, on va loper un animal ! gronde Thibault. C'est comme dans les caisses à savon les sensations. Allez, je fais les commentaires ! Mais quelle descente fulgurante [avec un accent qui



sort de nulle part] ! Heureusement que c'est toujours tout droit dans le désert ! Mais les passagers ont quand même du mal à suivre !

Thibault toussote pour imiter un commentateur de match !

Soudain, il s'interrompt :

- Oh regarde, des trucs poilus ! Qu'est-ce que c'est ?
- Des moutons Thibault !
- Dommage, ce ne sont pas des gazelles ! mais c'est un bon début.

Après deux heures supplémentaires de route caillouteuse, de vibrations et de musique de carrosserie...

- Oh, regarde, une autruche !
- Waouh ! quelle chance d'en voir une aussi près !
- Oh des springboks : on dirait qu'ils sont maquillés ! Et là, regarde, des écureuils... au sol !
- Où ça ?
- Là, dit Thibault en pointant son doigt... Ah trop tard ! ils sont partis !
- Dommage, j'aurais voulu en voir...
- Tu crois qu'il y a des suricates ? s'empresse de demander Thibault.

Le guide répond par l'affirmative.

- Oh, je VEUX en voir !!! Et des serpents aussi ?

Le guide répond à nouveau par l'affirmative, mais il précise qu'ils ne sont pas sur les chemins, ils sont trop craintifs !

- Ouf ! C'est mieux comme ça, soupire Thibault, courageux ! On dirait des squelettes d'arbre autour de nous, on pourrait facilement faire une nuit de l'horreur ici, imagine-t-il.

Quelques minutes après, Thibault brise le silence : Oh non !! Des Gigi !! Des girafes ! On dirait des chevaux auxquels on a étiré le cou ! Elles sont grandes !

Le guide précise qu'elles peuvent mesurer jusqu'à 5 mètres et que leur cœur peut peser 10 kilos pour envoyer le sang jusqu'à la tête, comme une pompe énorme.

- Tu crois qu'il y a des gazelles à côté ?
- Non regarde, elles semblent seules.
- Tu crois qu'on va en voir après ? insiste Thibault.
- Je ne sais pas.
- Oui, mais tu penses que si quand même ? Oh regarde, on traverse une clôture, on ne va plus voir d'animaux alors ?
- Si, bien sûr, ce n'est pas un zoo, on t'a expliqué tout à l'heure qu'on traversait des fermes. Les animaux sont en liberté, c'est pour cette raison qu'il faut bien scruter le paysage, surtout le matin tôt, pour peut-être en voir ! Ça y est, nous sommes arrivés, regarde !
- Mais il n'y a pas d'animaux ici, conclut Thibault, pressé de se dégourdir les jambes.
- Si, plein... mais on ne les voit pas au premier coup d'œil. Il faut les trouver !
- Rooohooo, râle Thibault, c'est difficile ! Si ça se trouve, on ne va rien trouver, dit-il alors, défaitiste.
- On verra, relativise Maman. Nous allons dormir ici ce soir, le propriétaire de la ferme nous a dit que nous avons une chance d'en apercevoir – peut-être – à l'abreuvoir ce soir.
- On mange quoi ici tu penses Maman ? De l'antilope ? Ce serait rigolo... Oh, regarde – Thibault montre le menu –, il y en a vraiment en fait.

Plus tard dans la soirée :

- Bon, il n'y a rien à cet abreuvoir. En plus, il fait froid, On rentre ?
- Non, attends petit loup. Tu sais, c'est différent de la télévision : on n'allume pas un écran pour voir quelque chose immédiatement.



Thibault soupire.

– Arrête de râler, assieds-toi et attends.

Thibault s'assoit alors, docile, dans le sable, il sent ses deux polaires sur son cou. Il fait glisser le fin sable rouge entre ses doigts. C'est doux.

On attend. Le silence est nécessaire pour ne pas effrayer les animaux. Le calme, le froid, la nuit noire, les étoiles... et Thibault !

– Maman, mes fesses commencent à geler dans le sable !

– Chut ! regarde là-bas !

Thibault, discret, se lève d'un bond et là, il aperçoit des silhouettes au loin, des springboks s'approchent de l'eau. Il crie : Ils sont 5 ou 6 ! Il lui est difficile de ne pas parler fort tellement il est content.

Maman lui fait alors des gros yeux, pour lui rappeler le silence. Thibault est fasciné. Sur la pointe des pieds, il scrute les déplacements des animaux autour de l'abreuvoir. Dire que d'habitude, à cette heure-là, il est dans son lit. Il commence à se dire que c'est chouette de chercher les animaux parce qu'on doit vivre un peu comme eux pour les voir ! Ça donne le droit de se coucher plus tard, pense-t-il en souriant. En plus, c'est bizarre, se dit-il le doigt dans la bouche, mais les springboks sont tellement plus importants quand on les a attendus. Ça lui rappelle une histoire d'ailleurs, d'un petit prince dans un désert. Le spectacle est différent quand il a fait l'objet de tant de patience.

Thibault tombe de sommeil : le sable, les étoiles, les springboks, tout se mélange devant ses yeux. Le lendemain, au petit-déjeuner, Thibault se sent en pleine forme :

– Vous avez bien dormi ? Moi j'ai rêvé de plein d'animaux. C'est dur de se lever aussi tôt, hein Papa ? Mais pour aller voir les suricates, ça me motive plus que pour aller à l'école !

– On voit ça, commente Maman. Mais tu sais, on n'est pas sûrs de...

– D'en voir ! Thibault la coupe. Oui je sais Maman ! Mais ça m'amuse de les chercher en fait ! En voir, c'est une récompense c'est sûr, mais

les chercher : c'est un jeu qui me plaît ! Hier soir, je me sentais comme un springbok, ce matin, je vais me mettre dans la peau du suricate... Est-ce que tu crois que j'ai la taille pour entrer dans leurs terriers ? Ce que j'aime en fait, c'est de ne pas être qu'un humain, j'ai l'impression d'être un peu comme tous ces animaux.

– Qu'est-ce que tu veux dire par là ?

– Je ne sais pas bien, c'est mon imagination ! je repense aux moments dans la cour avec mes copains, je suis vraiment comme un springbok : je suis tout fier, je sautille. Par contre, tu vois, quand je croise Alice, je suis plutôt suricate, à essayer de me cacher dans le terrier le plus près. Ces différents comportements sont tellement amusants ! Et le paon, devant notre porte ce matin, ben tu vois, c'est moi quand j'ai eu une bonne note !

Tout le monde rit.

– D'accord, donc ta journée d'aujourd'hui va être différente de celle d'hier si je comprends bien mon petit loup ?

– Pourquoi tu dis ça ?

– Parce que tu es train de dire qu'aujourd'hui, c'est moins important pour toi de VOIR des animaux pour les compter, collectionner leurs photos ou en parler, que de les chercher, les imiter, tenter de les rencontrer ! Tu vois, c'est comme ça qu'on apprend à connaître.

**Tu as du mal à te réveiller
le lundi matin.**

Tu te sens trop fatigué !

Souvent, avant les vacances, je n'arrive plus à me réveiller seul et quand on vient me dire que c'est l'heure du petit déjeuner, des fois je me sens tellement fatigué que j'ai envie de pleurer...



Stratégie

Pleure si tu en as besoin ! Mais lève-toi !! Habille-toi et va déjeuner !! De toute façon il va bien falloir aller à l'école ! Par contre, demande à tes parents de t'aider à te coucher plus tôt ce soir ! Dis-leur combien tu te sens « en coton » ce matin.

C'EST LA GRANDE QUESTION

**Pourquoi es-tu
si fatigué ce matin ?**

Il y a plusieurs explications : dis-moi celle qui te semble être la plus pertinente. Après une meilleure nuit, il sera important que tu y réfléchisses !

➤ **Peut-être n'as-tu pas assez dormi ?** Selon ton âge, ton corps a besoin d'un certain nombre d'heures de sommeil. Plus on grandit, moins on a besoin de dormir, mais selon les médecins, entre 6 et 12 ans, on a quand même besoin de dormir entre 9 et 12 heures par jour !

➤ **Est-il possible que tu te sois couché tard ce week-end et que tu ne te sois pas assez reposé ensuite ?**

➤ **Peut-être as-tu fait des cauchemars qui ont perturbé ton sommeil ?**

➤ **Te sens-tu tellement inquiet au moment du coucher que ça t'empêche de t'endormir ?**

➤ **Peut-être n'aimes-tu pas dormir ?** Pourtant le sommeil est indispensable à notre survie, le savais-tu ? Il nous permet de vivre autant que la nourriture et l'eau ! Pendant notre sommeil, notre corps se « régénère » (ça veut dire qu'il se recycle). Il stocke de l'énergie, fabrique nos souvenirs. Il est loin d'attendre que le réveil sonne sans rien faire !

Le moment d'aller au lit nous rend plus sensibles : nos peurs, nos inquiétudes réapparaissent comme des monstres sous le lit parce qu'on n'a plus les activités de la journée pour nous occuper ! Moi, j'ai un rituel le soir, ça veut dire que tous les soirs je fais les activités dans le même ordre. Après mon repas, je fais mon cartable, je vais faire ma toilette et ensuite je vais au lit. Maman vient alors me lire une histoire. Souvent Papa rentre à ce moment-là. Il écoute l'histoire avec moi et après on fait un « câlin sandwich ». Mon papa et ma maman forment les deux morceaux de la baguette et moi, « écrabouillé d'amour » au milieu, je choisis quel aliment je suis. On se fait des bonnes recettes ! Ensuite je me sens tout détendu pour dormir ! C'est notre technique quand j'ai peur des monstres, quand j'ai du mal à m'endormir parce que je pense à demain et même quand j'ai fait un cauchemar !



Et toi, quel pourrait être ton rituel ?

La question du sommeil de votre enfant

Vous sentez votre enfant fébrile certains matins d'école ? Un peu à fleur de peau, il bâille tout au long du petit déjeuner, rechigne à s'habiller, se gratte les yeux quand il ne regarde pas dans le vague ! Pensez-vous qu'il a assez dormi ? **Selon les pédiatres, un enfant entre 3 et 5 ans doit dormir entre 10 et 13 heures, un enfant entre 6 et 12 ans doit lui bénéficier de 9 à 12 heures de sommeil.** Il pourrait être intéressant de faire attention à ce nombre d'heures pour évaluer son temps de sommeil sur la semaine à venir.

Si ce quota n'est pas suffisant, il sera pertinent de remettre en question l'heure du coucher, en essayant de comprendre ce qui s'y passe. Est-ce trop tardif ? Pourquoi ?

Comment se passe l'organisation du soir ?

Si vous observez des résistances au moment de l'endormissement, il peut être structurant de penser à des rituels (qui progressivement vont favoriser l'autonomie de votre enfant) en veillant à ce qu'ils ne soient pas excitants : le yoga, la relaxation, la lecture, la discussion, des histoires inventées à deux, des idées de rêves à faire, la projection sur le petit déjeuner peuvent en être les objets.

Et comment se passe votre organisation du matin ? Le lever vous semble-t-il très/trop tôt ? Quelles pistes pour faire autrement ?

Si vous couchez votre enfant suffisamment tôt, la fatigue est-elle liée à des réveils nocturnes qui nuiraient à la qualité de son sommeil ? Qu'en comprenez-vous ? Que vous évoque-t-il au réveil et le lendemain ?

Il est possible que vous le sentiez anxieux, dans la crainte de ce qui l'attend le lendemain : il y pense, ça lui fait peur, ça ne vous semble pas rationnel mais il ne parvient pas à se détacher de cette inquiétude.

Fait-il des cauchemars ? Dans la mesure du possible, essayez de vous en souvenir et de les noter :

Thèmes récurrents :

Détails :

Les jours suivant un cauchemar, je vous invite à proposer à votre enfant d'en dessiner quelque chose : lui donner une forme/une couleur/un cadre (la feuille + le temps passé avec son parent). Votre étayage lui permet de mettre en mots ce qui s'impose à lui la nuit. Les cauchemars persistants peuvent aussi faire l'objet d'une consultation auprès d'un psychologue.

Et vous, quel est votre rapport au sommeil ? Comment le « gérez-vous » ? Souvent, le sommeil de notre enfant est révélateur de la place qu'on accorde au nôtre. Le temps de repos ne serait plus « à la mode », voire on manquerait de temps pour en prendre ! Et enfant, comment dormiez-vous ? Comment vos parents réagissaient-ils à ce sujet ? Y aurait-il à s'en inspirer aujourd'hui ?

N'hésitez pas à discuter davantage avec votre enfant pour saisir au mieux ce qui répondrait à ses besoins.



L'histoire pour être tranquillement soi-même



Thibault et Théo discutent :



– C'est quoi être **TRANQUILLEMENT SOI-MÊME** à ton avis ?

– Euh, ça veut dire qu'on est soi-même ? Et qu'en plus on est tranquille ? On est tranquille et donc soi-même ?



– Oui ! On ne cherche pas à se changer pour faire comme les autres ou pour plaire aux autres ! Tu connais l'histoire du perroquet et du poisson ? Je l'ai imaginé à partir du livre *Qu'est-ce qui rend heureux ?**

– J'imagine que je vais la connaître dans quelques minutes...



– Tu lis dans mes pensées ! Il était une fois un perroquet qui voulait vivre comme un poisson. Il voulait nager dans l'océan à côté de son ami le poisson. Il en avait marre de se balancer sur son perchoir ! Alors un jour, il décide de descendre de son perchoir et de se rapprocher de l'eau... Il essaie de mettre une patte dans l'eau mais il se raidit de froid instantanément ! Quelle horreur, c'est gelé ! En plus, ça mouille ! Il n'a plus jamais voulu devenir un poisson. Il a rejoint son perchoir plus heureux que jamais.

– Pas mal, attends j'en ai une moi aussi à te raconter.



– Il y en a plein, chacun en a une pour parler de sa tranquillité d'être soi. Vas-y, je t'écoute !

– C'est l'histoire d'un zèbre dans un troupeau de chevaux blancs. Il se sent différent. Il se roule alors dans la poussière pour avoir l'air blanc, effacer ses rayures, mais les chevaux le trouvent gris. Il est toujours différent.



Il se peint alors en blanc mais il n'arrive pas à se peindre la tête. Elle reste rayée. Il ressemble à un okapi mais toujours pas à un cheval blanc. Un jour, un cheval blanc revient d'une promenade avec une longue blessure sur le flanc. Il a été blessé par une longue branche d'épines. Ça lui fait une rayure ! Le zèbre se dit alors que toutes ses rayures sont comme des blessures. Finalement, c'est lui le plus guerrier des chevaux ! C'est pour ça qu'il est différent ! À partir de ce jour, le zèbre ne cherchera plus jamais à cacher ses rayures. Il en est au contraire très fier. Il est enfin **TRANQUILLEMENT LUI-MÊME !**

*Qu'est-ce qui rend heureux ?, M.A. Gaudrat, (éd. Arènes).



**Et toi, quel animal es-tu quand tu es tranquillement toi-même ?
Dessine-le sur la page suivante !**

Es-tu cet animal avec tout le monde ? Avec qui ça te semble difficile ? Pourquoi ?





Dessine ta tranquillité animale

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in orange, intended for a drawing.

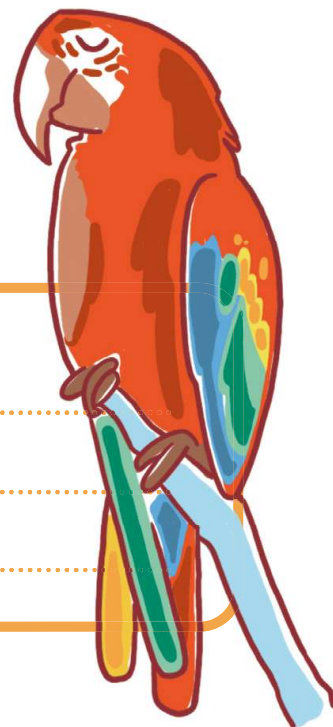


Nom :

.....

.....

.....



Caractéristiques selon toi :

.....

.....

.....



Avec qui peux-tu l'être et pourquoi ?

.....

.....

.....

