

Petits conseils aux parents désespérés pour gérer le blues de la 3ème semaine d'école



Comme tous les enfants, le Prince George n'aime la rentrée qu'un instant. Son père a même confié qu'il n'appréciait plus vraiment cette drôle de routine qui l'oblige à quitter le giron familial. Et c'est particulièrement normal.

Avec Florence
Millot

Atlantico : Les tabloïds anglais ne s'en remettent pas : à peine un mois après sa rentrée, le prince George, l'enfant modèle, en "aurait assez" de l'école ! Qu'est-ce qui fait qu'il est fréquent que l'enfant connaisse à cette période une sorte de "blues du mois d'octobre" et qu'il rechigne plus que d'habitude à enfiler son cartable pour aller à l'école ?

Florence Millot : Il y a plusieurs facteurs. Le premier est lié au temps et à l'importante baisse de la quantité de lumière qui accompagne le raccourcissement des jours alors qu'on s'engouffre vers l'automne et l'hiver. L'été a été l'occasion d'une exposition particulièrement importante, l'occasion de faire le plein de vitamine D, de profiter de la chaleur... les vacances pour faire court ! Mais évidemment, cela dépend d'où on habite !

Septembre est marqué par le renouvellement, l'excitation de la découverte, ce dont ne bénéficie plus octobre. Ne serait-ce qu'en terme de luminosité, de température, la situation s'est généralement dégradée. Cela joue bien-sûr sur l'humeur des enfants et des parents, mais l'effet est particulièrement plus fort chez les jeunes enfants parce que leur système nerveux est encore immature. Les mêmes-effets qui nous touchent en cette période sont amplifiés chez l'enfant. Il peut paraître alors déprimé, ne plus trop vouloir sortir, ronchonner... C'est un contre-coup : pendant l'été, les enfants découvrent le monde, ils sont libres. Et là ils arrivent au mois d'octobre : on ne peut plus rien faire, il fait beau, on rentre chez soi, et comme assez naturellement, les familles sortent moins de chez elles quand il commence à pleuvoir et que la température commence à baisser, du coup l'enfant passe d'un extrême à l'autre. L'enfant a expérimenté la liberté et doit maintenant rester assis à l'école, rester à la maison... et il commence à comprendre que cet état va durer ! Il comprend alors vraiment ce que c'est que l'école, ce que veut dire un rythme de travail scolaire. Et plus l'enfant est petit, plus l'environnement n'est pas assimilé (entente avec la maîtresse, les camarades etc.) et plus ce genre de petites déprimés apparaît.

Faut-il s'inquiéter de cette "déprime" quand elle survient violemment, avec pleurs, refus de lever le matin, mauvais comportement à l'école etc ?

Même s'il peut y avoir des changements qui paraissent un peu brutaux chez l'enfant, cela ne pourra jamais être uniquement lié au blues d'octobre, il y aura toujours quelque chose en plus. C'est en revanche possiblement réactivé par l'atmosphère particulière de cette époque. Avec la morosité de la température et du quotidien qui prend le pas, l'enfant peut choisir de s'exprimer à ce moment-là. Mais si la déprime se manifeste de la sorte, ce ne sera pas que du fait de l'époque, évidemment ! C'est un peu comme la goutte d'eau qui fait déborder le vase en revanche. A cette période, on voit les choses d'une façon plus sombre, en quelque sorte !

Cette période n'atteint pas de son vilain cafard que les jeunes enfants, mais aussi souvent les parents. Comment faire en sorte que la famille reparte sur de bonnes bases malgré la longue et difficile année qui se profile ?

L'important, c'est de se demander ce qui, malgré le changement de rythme, me fait plaisir de faire en tant que parent avec mon enfant. Que veut-je garder dans mon quotidien ? L'important, si on le peut et même si le temps ne le permet en apparence pas, de sortir le plus possible. Rallonger les trajets dehors, marcher un peu plus, faire des ballades, profiter de l'air libre et de la lumière. Il est aussi possible de se coucher un petit peu plus tôt et de se lever un peu plus tôt pour avoir plus d'énergie le matin pour partager avec son enfant certaines choses. Quand un enfant n'a pas envie d'aller à l'école, l'idée est de remplir son réservoir affectif avant qu'il y aille. C'est assez simple : il a besoin de jouer ou de câlins. Donc prendre le temps de petit-déjeuner avec lui, jouer avec lui, prendre un moment à deux, un instant plaisir pour qu'il ait envie de se lever. Cela peut durer un quart d'heure, mais cela doit être un vrai temps affectif pour l'enfant. Pas de téléphone, pas de stress, pas de cris, pas d'interdits.

On peut aussi essayer d'utiliser des lumières qui aident à réveiller un enfant (mais cela ne marche pas pour tous le monde).