

Lors des premiers jours à l'école, la réussite des séparations va donc dépendre de **la sécurité intérieure de votre enfant** construite autour des rituels, de la préparation et de la progression de la séparation. Plusieurs étapes semblent donc nécessaires :

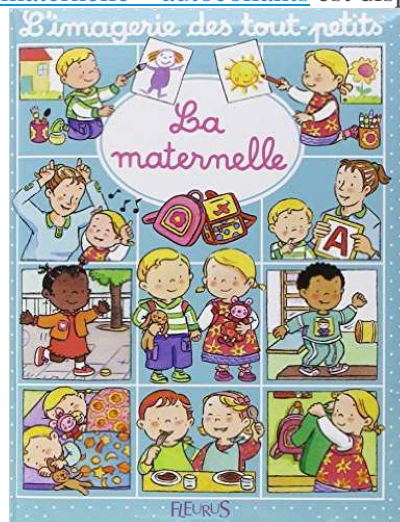
## 1 – Parler de l'école

Évoquer de temps en temps l'école avant la rentrée n'est pas suffisant. Il est essentiel de préparer l'enfant en discutant régulièrement avec lui des activités, du déroulement des journées, des adultes présents, des autres enfants et futurs amis. En plus de ces échanges, l'idéal est de lire avec lui des livres qui font découvrir l'école de façon ludique.

Nous vous conseillons par exemple ces livres :

Un livre qui présente les grands moments de la journée (accueil, atelier, cantine, motricité...). Le fait de coller les différents éléments facilite l'échange avec l'adulte et leur assimilation par l'enfant.

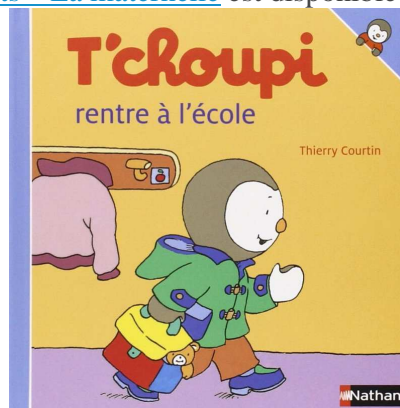
[L'imagerie des tout-petits – La maternelle – autocollants](#) est disponible sur [Amazon – 2,95 euros](#)



Pas d'autocollant dans cette version. Elle est toutefois plus complète avec beaucoup d'illustrations.

L'enfant prend connaissance de tous les éléments présents à l'école et c'est rassurant pour lui.

[L'imagerie des tout-petits – La maternelle](#) est disponible sur [Amazon – 8,15 euros](#)



Le fait qu'un personnage apprécié par l'enfant vive une journée à l'école est un avantage certain pour le rassurer.

Ici, nous vous proposons T'choupi. Bien d'autres personnages vivent également l'expérience du premier jour à l'école. D'autres livres sont disponibles en suivant ce lien : [Ecole maternelle](#)

[T'choupi rentre à l'école](#) est disponible sur [Amazon – 5,70 euros](#).

## 2 – Construire les rituels du matin

Il y a les rituels du soir qui facilitent le coucher et l'endormissement. Il peut donc y avoir également les rituels du matin qui permettent de vivre le début de la journée sereinement. Pour construire la succession des rituels du matin, pourquoi ne pas partir de ceux du soir en les réorganisant avec l'enfant? Une simple feuille avec des notes adhésives où les activités ou objets sont dessinés fera largement l'affaire. [Isabelle Filliozat](#) propose de commencer la journée par 5 minutes de tendresse. Voilà un premier rituel positif ! Les jours précédant la rentrée peuvent être l'occasion de tester les rituels et le temps qu'ils exigent.

## 3 – Parler de la séparation

Je crois qu'il faut dire aux enfants ce qui va se passer, sans leur faire peur, mais en leur montrant qu'on est avec eux : « Je penserai à toi. »

Francoise Dolto – Lorsque l'enfant paraît – Tome 1

Il est nécessaire de parler de la séparation avec l'enfant afin d'éviter les malaises soulevés par Anne Bacus dans la vidéo au début de l'article. L'enfant doit savoir qu'à l'école vous allez partir, que vous prendrez bien sûr le temps d'être à ses côtés au début, mais que vous devrez partir rapidement. A l'évocation de cette séparation, votre enfant peut exprimer de la crainte. Ayez une écoute empathique vis à vis de sa réaction et rassurez-le en lui proposant des solutions : l'objet-lien, un plaisir lors des retrouvailles...

## 3 – Se projeter dans l'avenir

Se projeter sur la fin de la demi-journée ou de la journée permet de sécuriser intérieurement l'enfant. Tenter de trouver une activité qui vous procurera de la joie et planifier là avec lui pour la sortie de l'école : faire le goûter dans le parc, faire venir les grands-parents... Cela l'aidera à prendre conscience que la séparation n'est que provisoire et que l'école n'empêche pas la vie de continuer. Attention cela ne doit pas être présenté comme une récompense!

## 4 – L'objet-lien

Réfléchissez avec votre enfant à un objet qui pourrait le rassurer à l'école. Il est important pour l'enfant d'avoir des repères. En plus d'un doudou, choisissez avec lui un sac, des vêtements qu'il connaît bien. Pour les enfants qui n'ont pas de doudou, cela peut être **un petit objet qui fera le lien avec la maison**. Votre enfant le gardera et il pourra le toucher, le contempler tout au long de la journée. Une astuce pour « emmener un peu de papa ou de maman » c'est le « **sac à bisous** » de [Maman au Top](#) :

On prend un petit sac, on découpe des petits rectangles sur lesquels on fait un bisou avec sa bouche et du rouge à lèvres, tout ça avec son enfant bien sûr. Puis on glisse ces petits bouts de papier- bisous dans le petit sac qu'on remet au bout de chou le premier jour d'école, en lui disant que **lorsqu'il aura besoin d'un câlin de maman pendant la classe, il n'aura qu'à sortir un bisou du sac**.

## 5 – Le moment venu

Une fois dans la classe, prenez le temps de la visiter avec votre enfant, de découvrir les activités proposées. Avant de partir, prévenez-le que vous allez bientôt partir. Puis faites-lui un gros bisou, dites-lui que vous reviendrez le chercher à la fin de la journée, rappelez lui l'intérêt de l'objet-lien ou le plaisir des retrouvailles qui est prévu, puis quittez la classe. Ne restez pas longtemps, ne vous éternisez pas. L'enfant doit ressentir que vous êtes en confiance. Plus vous restez et plus il

va ressentir votre mal-être. Vous voir triste ou inquiet ne va pas rendre votre enfant heureux de vous quitter pour ce premier jour d'école. Donc, tenez bon!

## **6 – Faire confiance à l'enseignant**

Si votre enfant est en pleurs, il sera très difficile de le réconforter et il vient un moment où il faut partir, en laissant le maître ou la maîtresse prendre le relai. Une fois les parents partis, les enseignants prennent complètement la classe en charge, et quelques minutes après votre départ les pleurs auront certainement cessé.

Bonne rentrée!