

Bien réussir sa rentrée

C'est la rentrée ! Marion Sarazin, auteure saint-loupienne présente dans son livre « Éduquer avec le sourire » des outils et des méthodes particulièrement décisifs pour mieux appréhender ce moment délicat pour les familles.



Dans Ma Ville : Comment aborder la rentrée quand on est parent pour qu'elle soit la plus sereine possible ?

Marion Sarazin : Les enfants ressentent les émotions des adultes même si ceux-ci cherchent à les leur cacher. Si vous êtes stressés, inquiets ou tristes à cause de la séparation, vos enfants vont ressentir cet énervement, ces craintes ou cette tristesse et cela risque d'amplifier les leurs. C'est pourquoi, il est important pour le parent d'apprendre à gérer les émotions qui ont un impact négatif sur l'enfant. Dans mon livre, je présente la technique de l'autoancrage de ressources qui est tout à fait la bienvenue pour vous aider à ancrer un état de sérénité et à y accéder à la demande.

DMV : Faut-il préparer l'enfant à ce moment inaugural ?

MS : Une situation que l'on peut anticiper est évidemment moins inquiétante qu'une situation inconnue. Il est normal que le parent explique à son enfant qui entre en classe pour la première fois comment les choses vont se passer concrètement. Il peut aussi lui expliquer le planning d'une journée, présenter quelques nouvelles règles à suivre et ce qui va changer pour lui dans sa vie. De même il peut lui décrire sa propre expérience lors de sa première rentrée si celle-ci est positive.

Toutefois je pense qu'il est inefficace de submerger l'enfant d'une tonne d'informations qu'il n'a pas sollicitées. Le meilleur moment pour donner des explications est d'attendre que l'enfant soit demandeur et de répondre à ses questions. Mettez sur sa curiosité. De même il est normal que vous anticipiez ce qui risque d'être difficile pour lui compte tenu de ce que vous connaissez de son caractère.

Mais attendez que votre enfant exprime ses craintes avant de chercher à le rassurer de craintes qu'il n'éprouve peut-être pas !

DMV : À l'école, on s'ouvre au monde et aux autres, comment lui apprendre à se protéger des autres sans qu'il s'isole et à développer son intelligence sociale ?

MS : L'école est un formidable terrain d'apprentissage de la sociabilité tout autant qu'un lieu d'apprentissage de connaissances. Ce que les parents peuvent faire de plus utile pour préparer leurs enfants à cette rencontre avec « les autres » est de les aider à bâtir leur « Estime de Soi ». Un enfant conscient de ses qualités et de ses atouts et qui apprécie qui il est n'aura pas besoin de se protéger des autres. Car il ne se sentira pas menacé par eux pas plus qu'il ne les jalouera. Développer « l'Estime de Soi » de votre enfant est une tâche de longue haleine qui se pratique au quotidien.

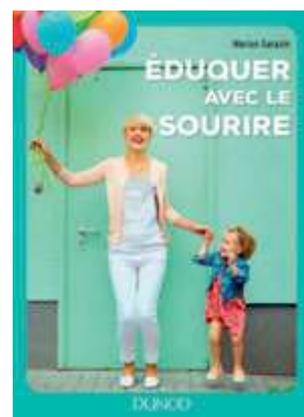
DMV : Comment stimuler l'envie d'apprendre, comment contribuer à faire progresser votre enfant quand il est en situation d'échec ? Faut-il avoir de l'ambition pour ses enfants dès le plus jeune âge ?

MS : Tous les parents désirent que leurs enfants réussissent dans la vie et

soient heureux. Le moteur de la réussite pour moi est la motivation. Nombre de parents inquiets pour leurs enfants qui ne travaillaient pas ont vu la situation changer du tout au tout le jour où leur enfant s'est motivé pour un avenir.

Vous pouvez soutenir votre enfant de différentes façons. Au bout du compte ce sera lui qui décidera et parfois il vous faudra vous armer de patience. Pour le faire progresser vous pouvez aussi encourager ses initiatives, célébrer ses réussites même minimes, l'aider à trouver des solutions.

« Pour moi le métier de parent ressemble à celui de jardinier qui « s'assure que le terreau est bien nourri et arrose la graine pour que pousse une magnifique plante. » »



Formatrice, psychothérapeute, Marion Sarazin anime depuis 2002 des ateliers pour les parents. Dans « Éduquer avec le sourire » (Dunod), l'auteure leur indique comment gérer et prévenir les conflits en famille pour instaurer un climat d'harmonie propice à l'épanouissement de toute la famille. Marion Sarazin présentera et dédicacera son livre à la librairie « la page 2001 » le samedi 7 octobre à 15 h. Toute son actualité sur www.aubonheurdesparents.com