

“MAMAN, J’AI PEUR de retourner à l’école...”

► Pour certains enfants, l’école est une vraie source d’angoisse.

► La rentrée scolaire peut se révéler un vrai cauchemar pour des enfants. Ils sont phobiques scolaires. “La phobie scolaire se manifeste par une angoisse profonde qui peut devenir incontrôlable. Le cerveau de l’enfant se bloque”, explique Valentine Anciaux, psychoéducatrice. Une situation difficile à gérer pour les parents et les enfants. L’enfant peut avoir des nausées, une perte d’appétit, des maux de tête.

Les facteurs de la phobie scolaire sont nombreux. Ils peuvent directement être liés à l’école: l’enfant a été victime de harcèlement. Il ne supporte pas l’autorité, il se sent incompetent ou a une faible estime de lui-même. D’autres enfants ont peur de l’école car ils sont angoissés de nature. “Si ces causes sont accumulées, c’est encore plus compliqué.”

Face à cette situation, comment peuvent réagir les parents? “Ils doivent s’armer de patience. S’il s’agit d’une crise passagère, ils doivent calmer leur enfant, le rassurer. Si les crises s’accumulent, sont de plus en plus intenses, les parents ont le droit de faire une pause. C’est même important. Ils peuvent prendre 15 jours ou un mois de congé, peu importe. L’idée est de soigner la phobie scolaire. Cela prend du temps.” Ce temps de recul doit être un moment d’écoute entre parents et enfants. “Les parents doivent soutenir leur fils ou leur fille. Lui dire qu’il ou elle est unique. L’encourager dans un projet dans lequel il ou elle se sent bien. Il ne faut surtout pas le ou la victimiser.”

FACE À LA PHOBIE scolaire, certains parents pensent à la déscolarisation. “Si les crises sont trop violentes, la déscolarisation est possible. Mais il ne faut pas que cela soit à plein temps. L’école pourrait être perçue comme un danger, avertit la psychoéducatrice. À un moment, il faut retourner à l’école.” Bien entendu, l’enfant ne doit pas retourner dans

l’établissement où il ne sentait pas bien. Il faut changer d’école. L’école doit être un lieu sécurisant et juste pour l’enfant. “Les équipes éducatives doivent faire preuve de bienveillance pour la

transmettre aux plus jeunes. L’école doit devenir un endroit où la singularité de chaque enfant est acceptée. Il faut d’ailleurs se mettre à

hauteur d’enfant. Les objectifs doivent être individualisés.” Les enfants ressentiront ainsi moins de pression.

Dernier point, non négligeable, l’école doit travailler sur les émotions des enfants, notamment à travers des activités et des exercices sur la confiance en soi, la motivation, mais aussi les relations sociales.

La phobie scolaire se manifeste par une angoisse profonde.

A. M



► La phobie scolaire peut se manifester par des crises d’angoisse, des maux de tête ou des nausées. © SHUTTERSTOCK

RENTÉE SCOLAIRE

GARE AUX FOURNITURES TOXIQUES!

► Dans les colles et les plastiques, certains composants peuvent s’avérer dangereux.

► À moins d’une semaine de la rentrée, c’est le rush sur les fournitures scolaires. En France, l’Observatoire de la qualité de l’air intérieur avertit cependant sur les risques que peuvent présenter certaines fournitures scolaires, responsables de la contamination de l’air dans les classes.

C’est le cas des colles, correcteurs et gommes qui, outre des

solvants, contiennent parfois aussi des parfums ou des phtalates. De manière générale, évitez en premier lieu tout matériel scolaire parfumé. Outre la distraction que cela peut causer aux enfants, c’est aussi une substance qui peut s’avérer nocive. Au moment de choisir une gomme, privilégiez celles en caoutchouc naturel (à condition de ne pas y être allergi-

que bien sûr. À défaut, optez pour une gomme en caoutchouc synthétique. Concernant les colles, évitez aussi les solvants. Il existe désormais des colles à base d’eau et même des colles végétales.

LES EFFACEURS et correcteurs sont aussi à proscrire lorsqu’ils sont dotés d’un pictogramme de danger, signifiant qu’ils contiennent des produits irritants ou inflammables, quand ils ne sont pas nocifs pour l’environnement. Des alternatives existent également, sans solvant ou à l’eau.

En ce qui concerne les cahiers et agendas, des précautions sont à prendre également. Le formaldéhyde, les solvants et autres composés organiques volatils (utilisés pour coller les pages) et les phtalates des couvertures en plastique transparent sont à proscrire.

Des alternatives écolabellisées existent, faites à partir de papier majoritairement issu de forêts gérées durablement et il est obtenu en limitant le recours aux substances à risque.

V. S.



► Scrutez bien les étiquettes avant d’acheter. Les colles et gommes parmi les produits les plus à risque. © SHUTTERSTOCK

FIDÉLITÉ

La DH vous gâte POUR LA RENTÉE

► Dès demain, une pluie de cadeaux avec votre quotidien favori.

► C’est désormais une tradition et *La Dernière Heure Les Sports* l’honorera une fois de plus à l’approche de la rentrée scolaire.

Chaque jour, de mercredi à vendredi, votre quotidien favori vous réserve en effet de belles surprises. Outre une information de qualité qui fera naturellement la part belle à la rentrée scolaire, de nombreux cadeaux vous seront offerts à l’achat de *La DH*.

On commence ce mercredi avec un bon pour un planificateur familial à retirer chez Club. Très pratique pour gérer au mieux les occupations de chacun, entre le sport, les activités parascolaires, les anniversaires et autres fêtes et congés.

Jeudi, double ration de cadeaux avec un cahier offert, mais aussi un bon pour un livre “J’aime Lire”, une collection qui plaît toujours aux enfants.

Vendredi, on remet le couvert avec un nouveau cahier, mais aussi un bon pour une boisson Kidicool.

Enfin, samedi, triple ration puisque l’on vous offre à la fois un calendrier scolaire, des bons pour un repas au Quick et du café liégeois.

V. S.