

Pour un écrivain, la rentrée littéraire, c'est le rendez-vous de l'année. Amélie Nothomb nous servira son annuel opus, "Soif", en espérant qu'il ne nous laisse pas sur notre faim. Après plusieurs livres passés inaperçus et sans relief et après avoir snipé tout le monde dans un talk-show très à gauche du samedi soir, Yann Moix aimerait (re) devenir le Prix Goncourt (jeunes) qu'il fut il y a 23 ans. Avant le lancement de son ouvrage "Orléans", il a opté pour une com' coup-de-poing. Dans ses interviews distillées à des publications amies et peu

LA COM' COUP-DE-POING DE YANN MOIX: UNE FAKE NEWS

regardantes, il a tapé sec sur ses parents et notamment son père qu'il accuse d'alcoolisme et surtout de maltraitance répétée dans son enfance. De quoi s'apitoyer sur le sort de cet enfant martyr mais, en ajoutant trop de détails, il s'est fait piquer en flagrant délit de fake news. Il affirmait entre autres débarquer à l'école avec le visage tuméfié et ensanglanté. Même si les temps ont changé, il nous étonnerait qu'aucun enseignant ne l'ait ni remarqué ni signalé. Pire. Après s'être tu durant des années, le paternel, prétendu tortionnaire, José est sorti de sa réserve pour contre-carrer les divagations de son médiatique fils et l'inviter à se rendre chez le psychiatre. Ce fils donneur de leçons ultra-cultivé mais ultra-imbu de lui-même et qui a fait le bad buzz en snobant les femmes de 50 ans. Ce qui lui coûtera quelques milliers de lectrices potentielles. Tout comme la fake news qui ne fait pas forcément un bon buzz. N'a pas le talent de Michel Houellebecq qui veut.

JEAN-MARC GHÉRAILLE

SONDAGE EXPRESS

Les cartes plastifiées déposées sur les pare-brise vous posent-elles problème ?

OUI > 86,3 %

NON > 13,7 %

6.055 votes  
Votez pour le sondage du jour sur [Dh.be](http://Dh.be)

Une bonne info ?

Appelez-nous au **02/211.28.49**

# "IL FAUT REPRENDRE UNE ou deux semaines a

▶ Reprendre un bon rythme à l'approche de la rentrée passe par un bon sommeil.

De combien d'heures de sommeil les enfants ont-ils besoin ?

JEUNES ENFANTS DE 3 À 5 ANS



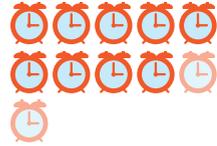
Entre 10 et 13 heures



ENFANTS DE 6 À 13 ANS



Entre 9 et 11 heures



ADOLESCENTS DE 14 À 17 ANS



Entre 8 et 10 heures



Source : National Sleep Foundation

IPM GRAPHICS

▶ Le 2 septembre, les enfants vont retrouver le chemin de l'école. À deux semaines de la rentrée, il est temps de reprendre un rythme. Et cela commence par le sommeil. "C'est l'un des éléments les plus importants pour la reprise" explique Harmony Godin, coordinatrice psychopédagogue. Les enfants commencent l'école de plus en plus tôt et terminent souvent assez tard. Il est donc important de reprendre un rythme normal une ou deux semaines avant la rentrée.

La qualité de sommeil des enfants pour cette nouvelle année scolaire se joue donc dès maintenant.

L'ÉTÉ, les parents peuvent lâcher la bride sur le sommeil. Les enfants se couchent plus tard, profitant des belles journées d'été avec la famille et les amis. "En moyenne, c'est une heure plus tard que le reste de l'année", indique Valentine Anciaux, psychoéducatrice. Pour se remettre dans le bain, il est conseillé de réduire l'heure du coucher de dix minutes cha-

que soir. Si l'enfant avait l'habitude d'aller dormir à 22 h pendant les grandes vacances, on le met au lit à 21 h 50, le lendemain à 21 h 40, puis à 21 h 30 le surlendemain et ainsi de suite. "L'idéal pour un enfant en école primaire est de se coucher à 20 h. De cette manière, le cerveau a le temps de bien récupérer et d'être prêt à travailler pour le lendemain", souligne Harmony Godin.

Car un cerveau fatigué et soumis au stress apprend moins bien. En grignotant 10 minutes chaque soir, l'enfant évite "l'effet jet-lag" qui va l'épuiser dès les premiers jours de la rentrée et jouer des tours à sa concentration. Pour l'heure du réveil, "c'est huit heures grand maximum", lance Valentine Anciaux.

LES ÉCRANS sont très appréciés des enfants. Ils peuvent être devant un GSM, une tablette ou un ordinateur avant de se mettre au lit. Une habitude qui doit vite prendre fin, car comme le rappelle Harmony Godin "les écrans ne sont pas l'idéal avant une bonne nuit de sommeil. Ils créent une lumière bleue qui active la dopamine et aura l'effet d'un excitant sur l'organisme de l'enfant."

Pour mettre l'enfant dans de bonnes conditions avant d'aller dormir, des activités calmes sont donc à favoriser comme la lecture d'une histoire. Mais comme le rappelle Valentine Anciaux, il faut que cette envie vienne de l'enfant lui-même. Les parents ne doivent rien imposer.

Pour les adolescents, le rythme du coucher est un peu plus détendu que celui des enfants. "Ils sont dans une logique de couche-tard, lève-tard. Ils peuvent profiter de ce rythme jusqu'à la fin des vacances, sans non plus exagérer. Il ne faut pas qu'ils se couchent à 4 h du matin les trois jours qui précèdent la rentrée!", glisse Valentine Anciaux.

DOIT-ON programmer un réveil en cette fin de vacances? "Chaque famille est différente. Mais si l'enfant a pris l'habitude de se lever trop tard, alors oui, mettre le réveil est une bonne idée." Valentine Anciaux conseille également de prévoir des activités pour le lendemain. L'enfant a un horaire à respecter. Sa journée est organisée. Il sera davantage motivé pour se lever. "C'est pour cela que réaliser des stages jusqu'à la fin des vacances est une bonne chose. L'enfant sera dans un rythme, quasi identique à celui de l'école."

Audrey Morard

Nos astuces pour mettre son enfant au lit

Pour certains parents, c'est la dernière épreuve de la journée : amener son enfant dans son lit. Elle peut relever du parcours du combattant et déboucher sur une véritable guerre du dodo.

Afin que le coucher se fasse en douceur et sans heurts, il existe quelques astuces. Les parents peuvent opter pour l'astuce "totale discrétion". Ici, la méthode adoptée est celle du décalage progressif. En quoi cela consiste-t-il? Harmony Godin, coordinatrice psychopédagogue, nous l'explique. "On grignote tous les soirs cinq à dix minutes sur l'heure du coucher. Pas besoin de dire quelque chose à l'enfant, tout doit se faire naturellement et sans explications. Par contre, attention, si on veut coucher l'enfant plus tôt, il faut alors le lever plus tôt!

Le rituel du coucher peut

aussi se réaliser à travers des jeux. L'idée est d'instaurer un rituel. "Cela va rassurer et sécuriser l'enfant", rappelle la spécialiste. Pour ce faire, Harmony Godin propose un parcours ludique jusqu'à la chambre de l'enfant. Comment? À travers des devinettes. "Les parents peuvent proposer cinq devinettes auxquelles les enfants doivent répondre pour rejoindre leur chambre."

Des petites courses amusantes peuvent aussi être mises en place comme des courses à quatre pattes. "Le plus important, c'est de pouvoir arriver à la chambre. Il faut ensuite laisser l'enfant au calme pendant un petit moment avec de la lecture qu'il peut faire seul ou en compagnie de son papa ou de sa maman."



A.M. ✎ Proposer des devinettes fait partie des astuces pour aller dormir.

# RYTHME NORMAL

## vant la rentrée”



Les parents comme les enfants doivent reprendre un rythme normal à l'approche de la rentrée. © DR

### Les parents doivent se remettre dans le rythme sans stresser

La rentrée ne concerne pas seulement les enfants. Les parents aussi doivent à nouveau s'adapter à un rythme normal. Le temps des apéros en terrasse est-il révolu pour autant ? “Les parents peuvent se coucher plus tôt. Après, ce n'est pas une obligation, tout va dépendre de chacun, de son rythme, de sa profession, du temps de sommeil dont il a besoin”, indique Harmony Godin, coordinatrice psychopédagogue. Globalement, les adultes doivent dormir entre sept et neuf heures par nuit. Soit deux heures de moins

qu'un jeune adolescent et quatre heures de moins qu'un enfant âgé entre 6 et 13 ans.

Concernant les devoirs, les parents ont pu se montrer plus détendus pendant les grandes vacances. Mais à deux semaines de la rentrée, ils peuvent être plus attentifs, sans devenir oppressants pour autant. “Les parents ne doivent pas être dans un stress de performance dès le départ, explique Valentine Anciaux, psychoéducatrice. L'école n'est pas un lieu de compétition. C'est un endroit où l'enfant apprend ! Des parents peuvent

l'oublier. S'ils se montrent plus angoissés vis-à-vis de leurs enfants, cela ne va pas être productif pour ces derniers. Leurs cerveaux vont devenir plus stressés. L'enfant apprend alors moins bien.” Pour une première rentrée scolaire, Valentine Anciaux recommande aux parents de “ne pas mettre les enfants sous cloche, même si ce n'est pas facile”. Même à l'approche de la rentrée, les parents doivent continuer à relâcher la pression comme ils l'ont fait durant les grandes vacances.

A.M

## “L'enfant peut réviser EN S'AMUSANT”

Il est possible de faire réviser son enfant avant la rentrée. Mais cela doit rester ludique.

Alors que la rentrée se profile, la question des révisions peut traverser l'esprit des parents. Justement, “l'idéal est de faire quelques révisions deux semaines avant la reprise”, selon la coordinatrice psychopédagogue Harmony Godin. La durée idéale ? “Entre 20 et 30 minutes par jour. C'est une bonne remise en marche”, glisse Harmony Godin.

Toutefois, prudence ! L'enfant a conscience qu'il est toujours en vacances. Le faire travailler n'est donc pas chose aisée... Comme le rappelle la psychoéducatrice Valentine Anciaux, “s'il n'y a pas de demande de sa part, ce n'est pas une nécessité. Au contraire, s'il a envie, alors pourquoi pas ! Il ne faut pas stresser l'enfant alors que la rentrée n'a pas encore commencé”, commente Valentine Anciaux.

CES RÉVISIONS de prérentrée doivent surtout passer par le jeu. Il existe justement plein d'astuces. Retrouver le chemin de la lecture, de l'écriture et des calculs peut passer par différents moyens que le stylo et le cahier. “Il ne faut pas forcément commencer par des choses scolaires mais par un jeu de société par exemple, toujours adapté à l'âge de l'enfant et qui doit pouvoir le faire réfléchir”, indique Harmony Godin. Selon elle, l'astuce qui marche est d'allier le côté scolaire à la vie quotidienne.

Parmi les pistes qu'elles proposent pour les enfants, la conception d'un carnet de voyage pour raconter ses vacances. Idéal pour faire travailler l'écriture. Même idée du côté de Valentine Anciaux. “Les parents

peuvent proposer à leur fille ou leur fils de participer à l'album photo des vacances en écrivant les textes et les légendes.” Une belle astuce qui fait travailler la mémoire de l'enfant et le ramène pour quelques heures en vacances...

Pour se remettre dans le bain de la lecture, l'enfant peut lire une histoire le soir à sa sœur ou son frère. Si la famille se trouve dans les embouteillages, il peut lire ce qu'il y a d'inscrit sur les panneaux.

Les calculs peuvent être travaillés en cuisinant un gâteau aux côtés de ses parents. “C'est parfait pour faire un point sur les mesures”, suggère Harmony Godin.

Elle poursuit : “Les parents doivent avoir de l'imagination. Plutôt que de passer par des cahiers de vacances tout fait, il faut montrer que l'enfant peut réviser en s'amusant, que ce qu'il apprend à l'école est utile au quotidien.”

CERTAINS ENFANTS n'ont pas travaillé pendant les grandes vacances. Leurs facultés sont-elles pour autant moins importantes ? “La lecture et l'écriture reviennent assez vite. C'est comme le vélo ou le ski, cela ne se perd pas ! Bien sûr, ce sera un peu moins fluide au début. Mais les parents ne doivent pas s'inquiéter. Le rythme est toujours plus lent la première semaine”, explique la psychoéducatrice Valentine Anciaux. En attendant de rejoindre les bancs de l'école, les enfants doivent trouver leurs fournitures scolaires. Et comme les révisions, cela peut devenir un jeu d'enfant !

A.M

### VOTRE AVIS SUR...



**Catherine**  
44 ans

“J'en parlais justement aujourd'hui avec mon fils de 13 ans, Mathias ! Je lui ai dit qu'il commencerait à se coucher plus tôt dès ce soir. L'idée, c'est d'être au lit à 20h pour qu'il lise un peu. Mais à 20h30, c'est extinction des feux !”



**Alida**  
32 ans

“On a déjà mis en place des choses, notamment pour notre fils de 8 ans, Jovite. Pendant les vacances, il se couchait vers 21h30, mais c'est plus tôt depuis quelques jours. Cet été, il a travaillé 30 minutes par jour, aussi bien la lecture que les calculs.”



**Bart**  
46 ans

“On a commencé avec ma femme, mais ça ne fonctionne pas toujours. La faute à Fortnite ! Mon fils de 12 ans, Yucatan, y joue le soir. La semaine prochaine, les choses vont changer ! Il n'aura pas trop le choix (rires). On le mettra au lit vers 21 heures.”



**Béatrice**  
35 ans

“Non, pas encore. À partir de la semaine prochaine, on repart sur un rythme normal. Pendant l'été, les filles ont fait des cahiers de vacances. Pour les 15 derniers jours avant la rentrée, ce sera une page par jour. C'est important de les stimuler.”



**Samar**  
36 ans

“J'aimerais bien, mais pour le moment, mon fils est davantage sur la Playstation le soir ! Je suis plus cool pendant l'été. Mais pour l'heure du coucher, ce sera 20 heures dès la semaine prochaine pour mes deux enfants de 5 et 12 ans.”