

RENTREE SCOLAIRE : COMMENT ACCOMPAGNER MON ENFANT ?

Pour tous les enfants et les parents la rentrée scolaire est un moment particulier, riche en émotions qui peuvent être plus ou moins bien vécues.

Certains enfants sont contents et impatients de rentrer à l'école, d'autres appréhendent cette rentrée et peuvent ressentir du stress, de l'anxiété voir de l'angoisse. C'est aussi le cas pour certains parents qui, en fonction de leur vécu scolaire, projettent leurs espoirs mais aussi leurs inquiétudes avec le risque de les transmettre à leur enfant.

Dans le cas d'un enfant adopté la situation peut être plus complexe. Mais, nos enfants adoptés ont une grande capacité d'adaptation aux changements et aux difficultés. Les parents qui l'ont vécue peuvent en témoigner.

L'essentiel est donc de les accompagner, de leur faire confiance et de renforcer la confiance qu'ils ont en eux.

Néanmoins voici quelques pistes pour vous aider à préparer ce moment si important :

1. Aider votre enfant à vivre cette étape sereinement

- Accueillir et reconnaître ses émotions.

Essayer d'aider votre enfant en identifiant avec lui ses émotions et ses sensations, en commençant par les accueillir, aller dans le sens de l'émotion (ce qui ne veut pas dire être d'accord) :

« Tu as l'air triste, tu veux un câlin ? »

« Je vois que tu as l'air triste... », « Tu as l'air en colère, est-ce que je peux t'aider ? » « ...dis-moi ce que je peux faire pour t'aider... »...

- Le rassurer sans dramatiser.

Le rassurer en lui disant qu'il est normal d'avoir peur, que lors de la rentrée de nombreux enfants ressentent cette émotion, et parfois les parents aussi.

- L'encourager à exprimer ses questions et ses inquiétudes.

Le but étant de faire parler l'enfant pour le faire réfléchir, ce qui favorise l'apaisement et permet de développer l'intelligence émotionnelle. Il s'agit de dialoguer sur les questions qu'il se pose et non pas d'anticiper des problèmes qui ne se posent pas.

- Favoriser le dialogue pour développer sa confiance et son intelligence émotionnelle

Essayer de parler avec votre enfant après l'école de ce qu'il a vécu dans la journée. Les jeunes enfants comme les adolescents n'apprécient pas forcément de raconter tout à leur famille. Il y aura peut-être des récits ou des confidences en différé. Il conviendra donc de rester attentifs à toutes ces petites remarques qui arrivent décalées dans le temps.

- Si votre enfant est récemment arrivé de l'étranger, vous pouvez lui parler dans la langue dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

La lecture est un moyen supplémentaire pour communiquer avec votre enfant.

- Si ce n'est pas la 1^{ère} entrée à l'école, aider votre enfant à puiser dans ses propres ressources et à trouver ses solutions pour surmonter les petits soucis de la rentrée. Vous pourrez lui dire : « Tu as eu déjà un peu peur à la rentrée des classes l'année dernière. Comment as-tu fait pour que cela se passe bien ensuite ? »

- Au moins une semaine avant la fin des vacances, il pourrait être utile de revenir au rythme de l'école pour préparer les corps et les esprits.

2. Que dire à l'école si mon enfant est adopté ?

- Pas d'obligation de prévenir l'école.

Il n'y a pas d'obligation ni de règle, chaque cas étant particulier. Cependant, il ne faut pas perdre de vue qu'il vaudra toujours mieux coopérer avec l'équipe éducative car votre enfant passera le plus clair de son temps à l'école. Vous pouvez choisir la personne qui vous inspirera le plus confiance à l'école parmi l'équipe éducative pour lui confier l'histoire de votre enfant. Ainsi, en cas de problème il ne vous sera pas reproché d'avoir dissimulé des informations. Mais au préalable, il faut parler avec votre enfant de ce que vous allez dire et de ce qu'il veut dire même s'il est petit (3 ou 4 ans). De plus, vous n'êtes pas obligé de raconter toute son histoire car elle lui appartient. Les informations restent confidentielles car les enseignants sont tenus à la confidentialité.

- Si l'adoption est visible, si votre enfant a des besoins éducatifs particuliers, il est par contre indispensable d'en parler à l'équipe éducative.

Si l'adoption est visible, si votre enfant ne parle pas français ou s'il a des besoins éducatifs particuliers, il est préférable de prendre rendez-vous rapidement avec le directeur ou la directrice de l'école et avec l'enseignant ou l'enseignante (au collège, le conseiller principal d'éducation et le professeur principal) pour leur expliquer les besoins de votre enfant et leur dire qu'il est adopté. Cela permettra à l'école de mieux l'accompagner.

- Préparer votre enfant aux éventuelles remarques de ses camarades.

Il est aussi important de le préparer à certaines éventuelles remarques de ses camarades de classe ou des adultes en en parlant avant à la maison.

3. L'entrée au collège

Pour tous les élèves de primaire cette étape marque une rupture. Ils étaient les « grands » chez les petits et ils deviennent les « petits » chez les grands. Ils n'ont plus un seul professeur et plus une seule salle de classe mais plusieurs !

- Expliquer à votre enfant que cette transition implique de nombreux changements.

Tout d'abord, c'est un changement d'établissement ou de locaux. Il est important de lui faire découvrir les nouveaux lieux pour le rassurer. Il pourra être utile de faire des repérages avant la rentrée, y compris pour les trajets, les aires de stationnement, les arrêts de bus, les stations

de métro... et si possible faire un trajet aller-retour avec votre enfant. Certains collèges proposent une journée portes ouvertes au mois de juin pour faciliter la rentrée de septembre.

Un règlement qui diffère de celui de l'école primaire. Expliquer les nouvelles règles (par ex. l'utilisation du mobile ou de la tablette numérique) et les règles élémentaires (respect, politesse, pas de violence...) est important. Prenez un peu de temps pour lire le règlement intérieur du collège avec votre enfant ou encourager le à le lire s'il veut le faire tout seul, en vérifiant qu'il l'a bien assimilé.

Fixer des règles de vie et de comportement précises en dehors de l'école (à l'intérieur ou à l'extérieur du foyer) en ce qui concerne l'heure de rentrée à la maison après l'école, l'accès aux réseaux sociaux et l'utilisation du mobile.

- **Continuer à accompagner votre enfant dans son organisation.**

Lors de l'entrée en 6^{ème} (et en 5^{ème}) continuer, si vous le pouvez, à aider votre enfant à s'organiser matériellement (ex. cartable à préparer la veille, afficher son emploi du temps dans sa chambre ou dans la cuisine) même s'il pense être complètement autonome. Tous les enfants qui entrent au collège, même s'ils ont été (bien) préparés ont besoin d'être accompagnés.

Il faudra très probablement aider votre enfant dans l'organisation du travail personnel (devoirs) et l'aider à adopter des routines qui seront structurantes et rassurantes. Exemple de routines : en rentrant à la maison, qu'est-ce que je fais ? Quand et où je m'installe pour travailler ? Comment est-ce que je prépare mes affaires pour le lendemain ?

Veillez aussi à bien lire l'emploi du temps avec votre enfant et le vérifier tous les soirs.

Un espace numérique sera mis à disposition sur lequel les enseignants pourront délivrer des informations et indiquer les devoirs, les contrôles et interrogations. Il faudra aider votre enfant à le consulter régulièrement.

- **L'aider à trouver ses propres solutions à partir de son expérience.**

Essayer d'aider votre enfant à trouver ses propres solutions en s'appuyant sur son expérience de la rentrée précédente :

« Tu as déjà eu des inquiétudes ou des soucis lors de la rentrée des classes l'année dernière et pourtant tu les as surmontés. Comment as-tu fait ? Quelles solutions as-tu trouvées ? ».

S'il est important de l'accompagner dans cette année de changement, il est aussi important de l'accompagner vers une autonomie progressive.

Echanger régulièrement avec votre enfant sur sa journée au collège et pas seulement sur ses résultats scolaires ! **Tout ne doit pas tourner autour des notes et des devoirs !**

4. Ne pas rester isolé

- **Échanger avec d'autres parents d'élèves**

Par exemple, sur la meilleure façon d'accompagner votre enfant à la rentrée et au cours de l'année scolaire.

Contactez l'association départementale (AD) Enfance & Familles d'Adoption (EFA) de votre domicile afin de rencontrer des pairs. Les AD d'EFA proposent des rencontres en présentiel

entres parents adoptifs et enfants et certaines AD organisent des groupes de parole entre parents.

- Chercher du soutien et des conseils.

Ne pas hésiter à rencontrer le ou les enseignants pour avoir leur point de vue et solliciter de l'aide

S'appuyer sur les ressources notamment celles proposées par EFA.

Conclusion

- La rentrée scolaire doit être préparée avec confiance, dialogue et bienveillance.
- L'objectif est d'aider l'enfant à vivre cette étape dans les meilleures conditions.
- Mais il n'y a pas que l'école dans la vie de votre enfant !

**EFA et l'équipe scolarité vous souhaite ainsi qu'à vos enfants une bonne rentrée !
20 août 2026.**

Pour aller plus loin (à commander sur le site EFA).

- Revue Accueil n°179 : la scolarité des enfants adoptés (tiré à part mis à jour en 2021).
- Les guides pratiques d'EFA : l'adoption guide à l'intention des enseignants. A partager avec les enseignants.
- La scolarité des enfant adoptés n'est pas un long fleuve tranquille : intervention d'EFA dans l'émission « la matinale » sur SqoolTV.

Vous êtes adhérent d'EFA ?

- Demandez à votre association départementale les 15 fiches EFA sur les principales questions de parents sur la scolarité.

Outil de guidance parentale :

- Des réponses concrètes et bienveillantes, rédigées par l'équipe de pédopsychiatrie de l'Hôpital Robert-Debré (AP-HP)

- <https://www.clepsy.fr/>
- <https://www.clepsy.fr/preparer-son-enfant-a-l-entree-en-maternelle/>
- <https://www.clepsy.fr/preparer-son-enfant-a-l-entree-en-maternelle-partie-2-2/>
- <https://www.clepsy.fr/accompagner-son-enfant-pour-son-entree-en-6e/>

