

Préparer sa rentrée en **maternelle**

Des conseils
d'experts

3-6 ans



Comment préparer sa rentrée en **maternelle** ?

Par Delphine Saulière,
directrice éditoriale
Bayard Jeunesse

Si, au moment de laisser votre enfant dans sa classe, le cœur se serre un peu, c'est bien normal. Mais soyez rassurés : l'école maternelle porte bien son nom. Elle offre un cadre doux et sécurisant pour ses premiers pas hors de la maison.

Longtemps pensée comme un lieu d'accueil, l'école maternelle est aujourd'hui un véritable espace d'éveil, où l'on apprend à grandir, à découvrir les autres et à entrer peu à peu dans les apprentissages.

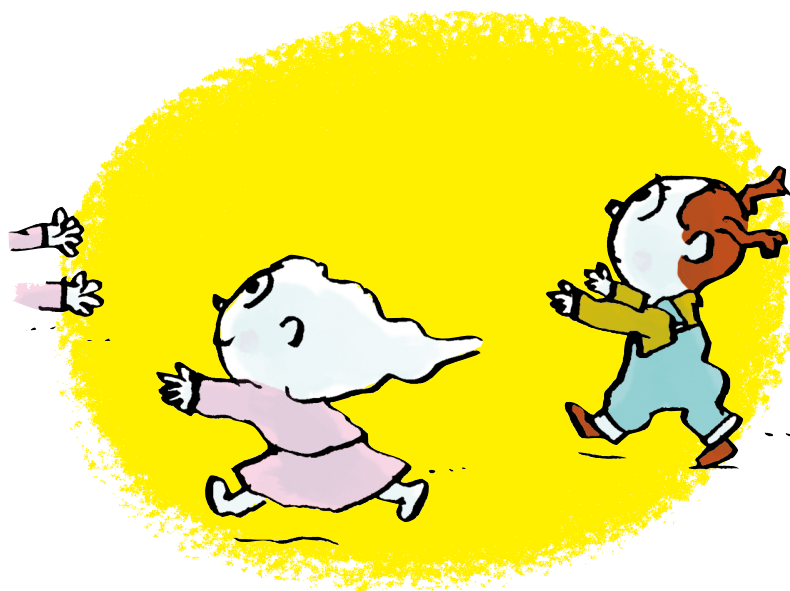
À vos côtés, nous avons conçu ce livret pour vous accompagner dans cette étape. Vous y trouverez des repères et des idées simples pour préparer en douceur cette première rentrée : le regard sur la rentrée de Marie-Noëlle, directrice d'école ; les conseils d'Eve, psychologue, pour alléger la séparation ; et quelques idées faciles à mettre en place pour faire descendre la pression de Sophie, sophrologue.

Jour après jour, votre enfant va gagner en autonomie : enfiler son manteau, s'installer au coin lecture, chanter à pleine voix... Et surtout, prendre confiance en lui.

Le plus beau ? Le retrouver, fier, le soir venu, avec mille choses à raconter.

Sommaire

● Comment préparer sa rentrée en maternelle ?	2
● L'œil de la directrice :	
« En petite section, on apprend le vivre-ensemble »	4
● Les mots nouveaux de la rentrée expliqués aux enfants	8
● Les conseils de la psy Eve Piorowicz : envisager la séparation ...	15
● Pipi, caca, ne tournons pas autour du pot	18
● En route pour l'autonomie !	20
● Les tips de la sophrologue : visualisation et respiration	25
● Sélection lecture /podcast	27



L'œil de la directrice : **« En petite section, on apprend le vivre-ensemble »**

Tout commence par le rendez-vous avec le directeur ou la directrice. Une parole précieuse et une belle entrée en matière.

© DR



Ils sont notre premier contact avec le monde de l'école. Les directeurs et directrices sont souvent nos meilleurs alliés pour préparer la rentrée. Nous avons donné la parole à l'un d'entre eux, Marie-Noëlle Boucaux, directrice de l'école Anatole France d'Épinay-sur-Seine.

Avec son regard de professionnelle de terrain, elle partage conseils, observations et repères pour envisager la rentrée... Et ce, dès l'été !

Qu'apprennent les enfants de petite section ?

Avant tout, ils apprennent à devenir élèves. À quitter leurs parents, à accepter la séparation, à vivre avec d'autres enfants, à respecter des règles communes. En petite section, les écarts sont parfois très visibles, notamment sur le langage ou l'autonomie, mais c'est normal. Chaque enfant arrive avec son histoire. Mais pour tous les petits, qu'ils soient allés en crèche ou chez une assistante maternelle, l'école, c'est autre chose : un autre rythme, plus de règles, des temps collectifs... Et la petite section est surtout le moment de la construction de la confiance en l'école. Pour les parents comme pour les enfants.

Lorsque vous rencontrez les parents, au moment de l'inscription, quelles sont leurs principales inquiétudes ?

Les questions sont souvent très concrètes : les horaires, l'organisation de la journée, la fatigue. Beaucoup de parents cherchent aussi à être rassurés, surtout quand il s'agit de leur premier enfant. De mon côté, je leur demande toujours s'il y a des choses importantes à savoir concernant la santé de leur enfant et j'essaie surtout de créer un climat serein. Nous proposons aussi des temps d'adaptation avant la rentrée.

Comment ça se passe ?

Les familles viennent plusieurs fois : pour un premier rendez-vous administratif avec l'enfant, puis pour une séance d'adaptation en petits groupes. Les enfants découvrent la classe, jouent et on teste la séparation sur un temps court. Si c'est difficile, on ajoute un deuxième rendez-vous, voire un troisième. En fonction des écoles que l'on fréquente, ce n'est pas toujours facile à organiser, mais j'ai vu la différence avec mon équipe. Ma première rentrée de directrice sans ces temps préparatoires a été très difficile, avec beaucoup de pleurs. En mettant ce dispositif en place, tout a changé : les enfants, les parents et les enseignants la vivent beaucoup mieux.

« *Petit à petit, on valorise les premiers gestes d'autonomie* »

Comment préparer son enfant pendant l'été ?

J'invite souvent les parents à parler de l'école régulièrement, sans dramatiser, et à évoquer leur propre enfance : « Moi aussi, je suis allé(e) à l'école ». On peut passer régulièrement devant le bâtiment, se rappeler de la visite. Ou aller au parc à proximité de l'école, pour rencontrer d'autres familles du quartier et éventuellement créer des liens avant septembre. J'encourage à lire des albums jeunesse qui évoquent l'école, à feuilleter des imagiers qui permettent à l'enfant de se représenter son futur environnement. Un autre moment sympa est celui de la préparation des affaires de la rentrée : on choisit le petit sac à dos, on écrit son prénom... Ces petits rituels aident beaucoup.

Faut-il absolument travailler l'autonomie avant la rentrée ?

Oui, petit à petit. Mettre son manteau, essayer de s'habiller seul, ranger... L'idée n'est pas d'exiger, mais de valoriser les premiers gestes d'autonomie. Cela aide l'enfant à trouver sa place à l'école et permet à tout le monde de gagner du temps les premières semaines !

La question de la propreté est souvent source de stress à la rentrée...

Aujourd'hui, on accueille les enfants même s'ils ne sont pas complètement propres. Mais je dis quand même aux parents que l'été est un moment propice pour entamer le processus. Les couches sont tellement efficaces que les enfants ne sentent même plus les accidents. Alors quand il fait beau – pas au mois de janvier évidemment –, on enlève au maximum les couches, au moins pour que l'enfant sente que quand il fait pipi, c'est chaud et ça mouille ! Il est préférable de ne pas attendre que l'école se charge de tout. Dans les premiers jours de petite section, il nous arrive de changer les enfants deux ou trois fois dans la matinée, mais je peux assurer qu'au bout de 15 jours, sauf situations particulières, tout est réglé.

Comment vous organisez-vous le premier jour d'école ?

On échelonne les arrivées : un tiers des élèves le premier jour, un autre groupe le lendemain... Avant de se retrouver en classe entière la deuxième semaine. Cela permet aux enseignants d'être plus disponibles. La rentrée des petits est très exigeante émotionnellement : il faut rassurer les enfants, accueillir les pleurs, mais aussi rassurer les parents.

Quel conseil donneriez-vous aux parents le jour J ?

Prenez en compte les émotions de l'enfant, sans les amplifier. Essayez de rester calme, de dire au revoir clairement avant de partir. Bien souvent, les pleurs s'arrêtent quelques minutes après le départ des parents. Je le dis souvent : "Dans trois minutes, ça ira mieux."

« Dans trois minutes, ça ira mieux »

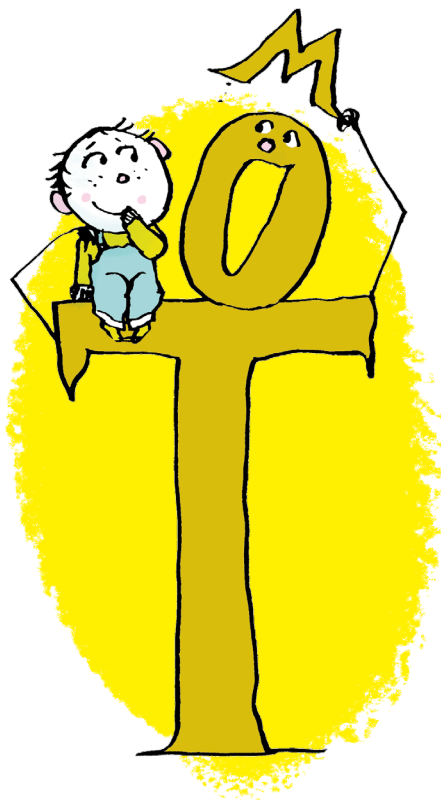
Quid du doudou ou de la tétine ?

Ils sont les bienvenus bien sûr. Au début, ils rassurent. Ensuite, progressivement, ils restent dans le sac ou sont réservés aux temps de repos. Là encore, il n'y a pas de règle stricte : on s'adapte aux besoins de l'enfant.

Si vous aviez un dernier message pour les parents...

Rappelez-vous que cette rentrée est un grand pas, mais qu'elle se passe, dans l'immense majorité des cas, très bien. L'enfant ne raconte pas toujours sa journée, ce qui peut dérouter, mais il apprend, il observe, il grandit. Il va à la rencontre de l'autre, il découvre le partage : des jouets, du temps d'attention des adultes... La maternelle, c'est avant tout l'apprentissage du vivre-ensemble. Et avec confiance et dialogue, tout se met en place.

Propos recueillis par Camille Choteau.



Les mots nouveaux de la rentrée expliqués aux enfants

**L'école, un monde nouveau à découvrir
avec ses codes et son vocabulaire.
Lisez attentivement la notice avec votre
tout-petit !**

En découvrant l'école, votre enfant découvre aussi une foule de mots qu'il n'a jamais entendus. Ces termes nous semblent souvent tellement évidents que nous ne pensons pas toujours à les expliquer à notre petit écolier : c'est quoi une « **classe** », la « **cantine** », la « **récré** » ? Qu'est-ce que ça veut dire « **Mettez-vous en rang deux par deux** » ?

Lorsque les choses sont nommées, elles sont moins inquiétantes. La rédaction de Pomme d'Api a rédigé ce petit guide pour vous et votre enfant, avec des mots simples, comme si vous lui parliez.

La maîtresse, le maître*

Le maître ou la maîtresse, c'est la personne qui s'occupe des enfants de la classe. C'est elle qui choisit ce que vous allez faire, c'est elle qui va vous apprendre des choses.



L'Atsem

Agent(e) territorial(e) spécialisé(e) des écoles maternelles. Le plus souvent, la maîtresse n'est pas la seule adulte dans la classe. Une autre personne l'aide, c'est l'Atsem, que l'on appelle parfois la « dame de service ». Elle installe les ateliers, aide les enfants dans leur travail, à la cantine, au dortoir... C'est quelqu'un de très important ! Elle accompagne aussi les enfants aux toilettes. En classe, si tu as envie d'aller faire pipi, tu peux lui demander.

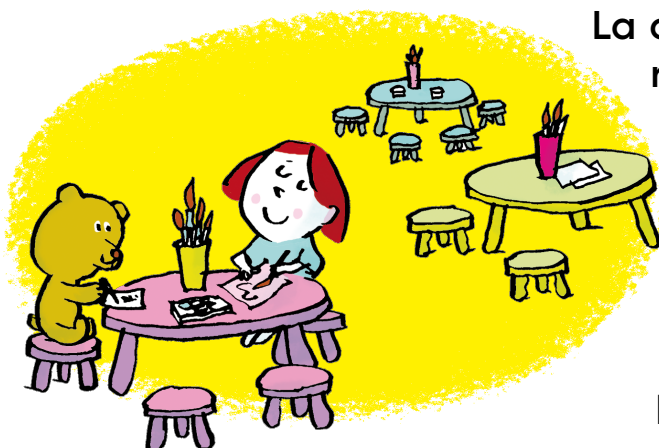
La directrice, le directeur

La directrice, c'est la maîtresse qui dirige l'école. Quand elle n'est pas dans sa classe avec ses élèves, elle est dans son bureau : elle s'occupe de beaucoup de choses ! Tu crois peut-être qu'elle ne te connaît pas. Mais elle sait très bien que tu es là. Dans son bureau, elle a le nom de tous les enfants.

Un élève

Un élève, c'est un enfant qui va à l'école. Tu es l'élève de ta maîtresse !

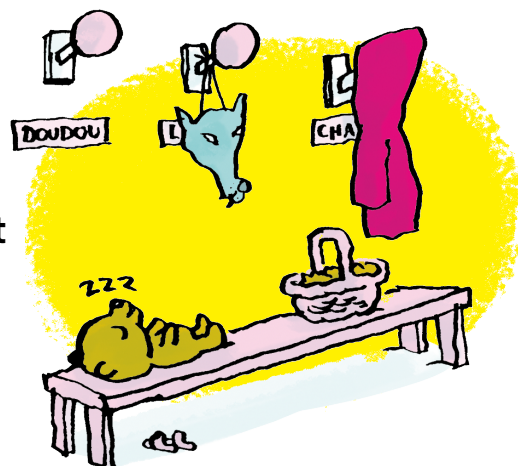
La classe



La classe, c'est la grande pièce où tu retrouveras les autres enfants et ton maître ou ta maîtresse. Dans la classe, il y a plusieurs coins : des tables pour jouer, dessiner, travailler, des tapis pour se rassembler et écouter des histoires, des jeux, des étagères pour ranger les livres et les jouets. Ce sera votre endroit à vous.

Le portemanteau et le casier

Dans le couloir devant la classe, il y a des petits crochets pour accrocher les sacs, les cartables, les manteaux... Chaque enfant en a un : tu reconnaîtras le tien grâce à ton étiquette. Il y a parfois aussi des petites étagères, les casiers, pour ranger ses chaussons et ses chaussures. La maîtresse ou l'Atsem te diront s'il faut que tu mettes tes chaussons.



L'appel

Dans la classe, chaque enfant a une étiquette avec, souvent, sa photo et son prénom. Le matin, en arrivant, tu fixeras ton étiquette sur un tableau comme pour dire : « Ça y est, je suis arrivé ! » Quand tout le monde est là, la maîtresse appelle chaque enfant un par un : « Est-ce que Nina est là ? » « Oui, Nina est là, elle est présente ! » « Est-ce que Robin est là ? » « Non, Robin n'est pas là, il est absent. »

Le prénom, le nom

Quand on te demande comment tu t'appelles, tu dis ton prénom : « Je m'appelle :* » et tu dis aussi ensuite ton nom de famille :

.....*
À la maternelle, on l'utilise moins souvent. Sauf s'il y a deux enfants qui portent le même prénom !

Se mettre en rang

Dans la classe, il y a beaucoup d'enfants. Un vrai troupeau ! Alors quand il faut changer d'endroit (pour aller aux toilettes ou dans la cour), la maîtresse demande aux enfants de se mettre en rang : chaque enfant donne la main à un autre enfant, puis ils se mettent derrière deux autres enfants, à la queue leu leu.

* À compléter avec votre enfant.

Les toilettes, les W.-C.

À l'école, comme à la maison, il y a des toilettes. À l'école, on les appelle aussi les « W.-C. ». Les toilettes sont à la taille des enfants, c'est pratique ! Souvent, on y va tous ensemble. Certains enfants sont un peu gênés de faire pipi à côté des autres. Ils peuvent le dire à l'Atsem ! Si tu as envie de faire pipi, va tout de suite voir un adulte pour le lui dire.



La cour

La cour, c'est la partie de l'école qui est dehors. Parfois, il y a des arbres et de l'herbe, parfois il n'y a que du goudron. On y va pour faire une pause, la récréation. Dans la cour, il y a des jeux. Les enfants peuvent courir et jouer. Parfois, une partie de la cour est couverte par un toit : c'est le préau. Quand il pleut, on est à l'abri !

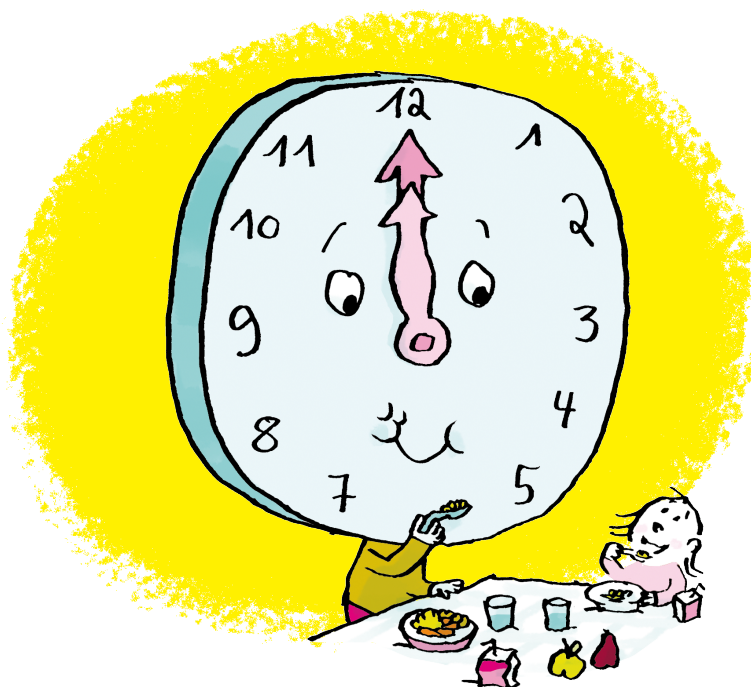
La cantine

La cantine est un petit restaurant dans l'école, où les enfants vont manger. Des grandes personnes pourront t'aider à couper des morceaux si tu n'y arrives pas. À la cantine, c'est bien de goûter à tout ! Mais si ça ne te plaît pas, tu n'es pas obligé(e) de tout finir.

Les couchettes ou le dortoir

À l'école, l'après-midi, tu peux faire la sieste si tu es fatigué(e). Les couchettes sont de petits lits bas ou des matelas par terre, où l'on peut se reposer, dans la même pièce que les autres enfants.





L'après-midi (c'est quand ?)

L'après-midi, c'est le moment qui commence après le déjeuner. Avant le déjeuner, c'est le matin. Quand tu vas à la sieste ou au dortoir, c'est déjà l'après-midi. Après les activités ou la classe de l'après-midi, c'est* qui viendra te chercher.

Info + : pas si simple de se repérer dans la journée ! Pourtant, les mots du temps sont très utiles pour annoncer à l'enfant ce qui va se passer, qui vient le chercher et quand...

* À compléter avec votre enfant.

Le cahier

À l'école, tu auras peut-être ton cahier à toi. C'est comme un livre, mais avec des pages blanches, pour dessiner, peindre, coller ou écrire. La maîtresse ou l'Atsem y collera tout ce que tu pourras montrer à tes parents. Mais à l'école, tu feras beaucoup de choses qui ne rentrent pas dans un cahier : des puzzles, des comptines, des mimes, des chants, des jeux...

Gymnastique et/ou motricité

À l'école, chaque jour, tu feras de la motricité. Souvent, c'est dans une grande salle, avec des ballons, des cerceaux, des gros matelas. Parfois, la maîtresse vous emmène dans la cour. Apprendre à bouger tous ensemble en écoutant ce que dit la maîtresse, c'est du travail !

Mercredi (les jours de la semaine)

Le lundi, c'est le premier jour de la semaine, celui où on retourne à l'école. Le mercredi, tu ne vas pas à l'école l'après-midi.

Tu vas*

Le samedi et le dimanche, on reste à la maison, c'est le week-end.



Info + : il faut du temps pour se repérer dans les jours de la semaine. Chaque enseignant a son système (code couleur, comptines...) pour distinguer les jours. N'hésitez pas à le lui demander pour adopter le même à la maison et aider votre enfant à jalonner sa semaine. À vous de passer en revue chaque jour de la semaine en redonnant des points de repère : l'emploi du temps du mercredi, la nounou, la maîtresse qui change, les activités extrascolaires...

C'est l'heure!

À l'école, c'est la maîtresse qui sait l'heure. C'est elle qui dit quand on change d'activité, quand c'est le moment de sortir dans la cour, quand l'école est finie... Petit à petit, toi aussi, tu vas apprendre à repérer les heures.

Info + : quel mot difficile à saisir pour un petit! Les adultes l'utilisent beaucoup : « C'est l'heure de partir, il faut se dépêcher! », « C'est l'heure de la récré! », « C'est l'heure des nounous et des parents »...

Les vacances

Les vacances, c'est un moment où l'école s'arrête. Elle ferme. Il n'y a plus personne dedans. Pendant les vacances, parfois, tu partiras ailleurs (chez tes grands-parents, en voyage...), parfois tu resteras à la maison. Si tes parents doivent travailler, tu iras peut-être au centre de loisirs ou chez une nounou.

* À compléter avec votre enfant.

Et dans ton école, est-ce qu'il y a des mots spéciaux ?

À vous de compléter la liste avec votre enfant et faites-nous partager vos nouveaux mots de l'école sur la page Facebook du magazine Pomme d'Api.



Les conseils de la psy Eve Piorowicz : **envisager la séparation**

« Des larmes oui, mais de joie »



Alors que nombreux seront les parents submergés par l'émotion lors des premiers pas de leur enfant dans la classe de petite section de maternelle, la psychologue clinicienne Eve Piorowicz nous éclaire sur ce moment fondateur. Déstabilisant, certes, mais aussi terriblement excitant. Elle donne quelques conseils pour l'aborder le plus sereinement possible.

Que représente la première rentrée pour un enfant ?

Au lieu de dire « rentrée », on devrait dire « entrée ». Eh oui, quand on arrive en petite section, on quitte le monde des bébés pour entrer pleinement dans celui de l'enfance. Mais pour un tout-petit, cela reste très abstrait. Il faut donc lui donner envie : à l'école, on peut jouer avec les copains, faire du vélo dans la cour, dessiner, peindre. On peut expliquer à son enfant que devenir grand, c'est pouvoir conquérir de nouveaux territoires !

Pourquoi cette étape se révèle-t-elle parfois difficile pour les parents ?

Parce que l'école marque une séparation supplémentaire. À la maternelle, on n'a plus accès à tous les détails du quotidien de son enfant comme cela pouvait être le cas à la crèche. Cette perte de contrôle peut être déstabilisante. Très souvent, les petits dramas de rentrée sont liés au fait que les parents ne sont pas tout à fait prêts à cette séparation. Or la vie est faite de séparations successives et elles sont essentielles au développement de l'enfant.

La culpabilité est très présente, notamment quand un bébé arrive dans la famille alors que l'aîné entre/commence à l'école...

Les parents ont parfois le sentiment que l'entrée à l'école arrive trop tôt, qu'ils n'ont pas assez donné à leur aîné. D'autres culpabilisent de le laisser à la cantine. Mais je leur dis qu'un enfant de trois ans n'a pas les mêmes besoins qu'un nourrisson. Et l'école en 2026 est un endroit pensé pour les enfants, hyperbienveillant. On n'est plus à l'époque où on mettait des bonnets d'âne et où on tapait sur les doigts.

Quels comportements parentaux peuvent compliquer l'adaptation ?

On voit aujourd'hui beaucoup de parents dans une hyperadaptation à leur enfant : ils s'ajustent à 1000 % à leur tout-petit. Jusqu'à un an, c'est indispensable : un bébé qui pleure ne fait pas de caprice. On ne peut pas laisser attendre un bébé qui a faim par exemple. On doit le nourrir (à tous les niveaux), et le combler d'affection. Mais dès 1 an, et progressivement ensuite, l'enfant doit aussi pouvoir faire de petits pas vers les adultes et vers le monde qui l'entoure.

Quels conseils donner à un parent qui se sentirait en difficulté ?

Reconnaître que c'est difficile est déjà une première étape. Passer du temps de qualité avec son enfant avant la rentrée, lui parler de sa future école, lui raconter nos propres souvenirs joyeux de maternelle peuvent aider. Parfois, quelques séances chez un psychologue permettent aussi de comprendre ce qui, dans l'histoire de la famille, rend la séparation plus compliquée...

La propreté et le langage inquiètent beaucoup avant la rentrée...

Ce sont deux grandes sources de stress inutiles. Il faut y aller par étapes et relâcher la pression. Les mois d'été sont souvent clés et l'on voit son enfant prendre d'un coup de l'autonomie. Et dans les premières semaines d'école, l'effet du groupe classe est puissant : voir les autres parler et aller aux toilettes débloque souvent les choses très rapidement.

Un message clé pour aborder la rentrée sereinement ?

Faire confiance. À son enfant, à l'école, aux enseignants. La rentrée n'est pas une perte, mais le début d'un nouveau chapitre – une aventure pour eux, et un moment fondateur pour toute la famille.

Propos recueillis par Camille Choteau.

Eve Piorowicz

Vous l'avez peut-être déjà vue intervenir dans les émissions dédiées à la parentalité.

Eve Piorowicz est psychologue clinicienne et accompagne les enfants et les familles. Elle est également enseignante à l'université et auteure de *Bébé, dis-moi tout !* (Leduc) et de *Héros des émotions - L'arrivée de bébé* (Rue des enfants).



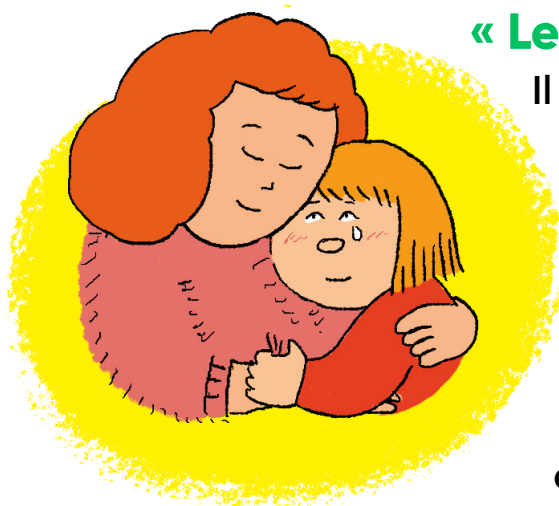


Pipi, caca, ne tournons pas autour du pot

C'est le sujet de stress numéro 1 : la « propreté ». Pourtant, on peut vous le dire : ça va bien se passer. Quelques rappels pour se préparer.

Un peu d'émotion

- Vous avez eu les larmes aux yeux pour ses premiers pas, son premier « Papa ! » ou « Maman ! »...
- Pour le premier pipi, le premier caca dans le pot, on n'a pas forcément envie d'en faire tout un plat.
- Pourtant, c'est un apprentissage essentiel dans le développement de l'enfant, alors partagez votre joie avec lui : « Yessss ! C'est super ! Bravo ! »



« Le petit accident » ?

Il ne nous viendrait pas à l'idée de gronder un enfant qui trébuche et chute lors de ses premiers pas... C'est pareil pour le pipi dans la culotte ou au lit. Et c'est suffisamment contrariant pour le petit quand ça lui arrive. Alors, consolez-le : « C'est normal, tu es en train d'apprendre, ça ne marche pas à tous les coups ! » Et si votre enfant a envie de remettre ses couches pour la nuit, pourquoi pas ?



Le caca qui fait peur

Certains petits sont impressionnés de voir cet « objet » tomber hors de leur corps : ils ont le sentiment de perdre un morceau d'eux-mêmes. N'hésitez pas à expliquer ce qu'est un excrément, qu'il concerne tous les humains – et les animaux. Faire caca peut être douloureux, et l'enfant se retient pour éviter d'avoir mal : un vrai cercle vicieux. Si les selles de votre enfant n'ont pas la consistance d'une omelette ou d'une pâte à modeler (eh oui), traitez la constipation !

Et la nuit ?

La nuit, en sommeil profond, il arrive que les sphincters se relâchent. Les pipis au lit sont fréquents au début. On ne parle pas d'énurésie avant l'âge de 5 ans, et quand la continence est déjà acquise. Alors, pas d'inquiétude avant cet âge, et parlez-en à votre médecin si vous en éprouvez le besoin.



Lâchez l'affaire !



Si ce « dossier » propreté met de la tension entre vous et votre enfant, laissez tomber... provisoirement. Revenez aux couches, passez à autre chose. Détendez-vous, l'école est désormais obligatoire à 3 ans. « Propre » ou pas. Beaucoup d'enfants y entrent en mouillant encore leur pantalon... et apprennent très vite au contact de leurs petits camarades. Même si l'été est propice pour s'y mettre, pas question de se gâcher les vacances !

© DR



Notre experte

• Célia Levavasseur est pédiatre et a aussi une formation en psychologie. Elle est l'auteure du *Guide pour les jeunes parents qui ne veulent pas mourir d'épuisement* (Nathan, 2022).



En route pour l'autonomie !

Alors que vient le moment de se débrouiller seul, voici quelques fiches pratiques pour tous les enfants.

L'autonomie n'apparaît pas en un jour, d'un coup de baguette magique : c'est comme tout, ça s'apprend ! Comment ? Par exemple, en suivant la méthode très simple des "4 étapes".

Étape 1 : l'observation

Faites les choses devant votre enfant afin qu'il vous regarde faire.

Étapes 2 et 3 : l'entraînement

D'abord votre enfant fait AVEC vous, puis tout SEUL... sous votre regard bienveillant et encourageant.

Étape 4 : il fait tout seul

Dans tous les domaines des apprentissages, respecter ces 4 étapes, c'est donner toutes les chances à votre enfant de réussir ce qu'il entreprend, à son rythme, en gagnant peu à peu en confiance. Cela ne veut pas dire qu'il y arrivera parfaitement, ni tout le temps de façon constante : tous les enfants n'ont pas les mêmes aptitudes en matière de motricité fine, ils apprennent puis désapprennent souvent en fonction de leur centre d'intérêt du moment, de leur disponibilité... et certains gestes, comme lacer ses chaussures, restent difficiles à faire pour beaucoup d'enfants de 6 ou 7 ans.



CHOISIR TES HABITS... comme un grand

Choisir les bons vêtements, c'est tout un art !
Entoure ceux que tu as dans ton placard.

- 1 S'il fait froid, gla, gla, gla,
tu peux mettre ça.



- 2 S'il fait chaud, oh, oh, oh !
fais-toi tout beau.



- 3 Pour jouer dehors,
ces vêtements sont trop forts.



- 4 Et pour faire la fête,
bien sûr, sors tes paillettes !



Illustrations : Marie-Elise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐ Pas encore (mais presque) ☐ Oui, grâce à Pomme d'Api ! ☐ Fastoche !

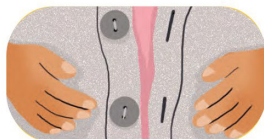


BOUTONNER... comme une grande

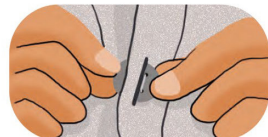
Dur, dur de mettre ses boutons bien comme il faut.
Leçon toute simple pour être tout beau !



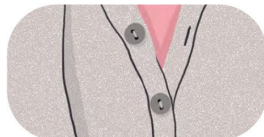
- 1 Commence par le trou
le plus bas et le bouton
le plus bas, comme ça,
tu ne te tromperas pas.



- 2 Mets-les nez à nez.
Tiens, on dirait bien
qu'ils ont envie
de devenir copains.



- 3 Prends le bouton
et pousse-le dans le trou.
Tire-le avec l'autre main
pour le faire traverser !



- 4 Et voilà, c'est attaché.
Recommence avec le bouton
du dessus. Et celui d'après...
et d'après... et d'après...

Illustrations : Marie-Elise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐ Pas encore (mais presque) ☐ Oui, grâce à Pomme d'Api ! ☐ Fastoche !



METTRE UN PANSEMENT... comme une grande

Tu t'es fait un petit bobo ?
Vite, un joli pansement !



- 1 Pour recouvrir ton bobo,
choisis un pansement
ni trop petit ni trop grand.



- 2 Place bien le petit
oreiller blanc sur ton bobo,
tout doucement.



- 3 Décolle délicatement
le premier papier et applique
la partie collante sur la peau.
Fais pareil avec l'autre papier.



- 4 Voilà ton bobo
bien protégé ! Maintenant,
un bisou magique,
et c'est fini !

Illustrations : Marie-Elise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐ Pas encore (mais presque) ☐ Oui, grâce à Pomme d'Api ! ☐ Fastoche !



FAIRE TES LACETS... comme un grand

Pour réussir tes lacets, ce petit parcours va t'aider.



- 1 Prends un lacet dans
chaque main et croise
les deux lacets. Coucou !



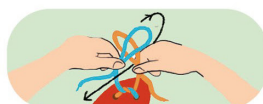
- 2 Prends le lacet du dessus
et passe-le sous l'autre lacet,
comme sous un pont. Ponpon !



- 3 Hop, tire fort, fort, fort.



- 4 Fais deux boucles comme
deux oreilles de lapin. Pinpin !



- 5 Croise les deux oreilles
et passe une oreille
dans le trou. Re-coucou !



- 6 Ton nœud est bien serré.
Fais pareil avec l'autre pied
pour courir toute la journée !

Illustrations : Marie-Elise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐ Pas encore (mais presque) ☐ Oui, grâce à Pomme d'Api ! ☐ Fastoche !



FAIRE TON LIT... comme une grande

Pour faire un lit joli, joli,
prête à monter sur ton bateau ?



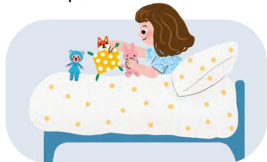
1 Monte sur ton lit-bateau
et attrape ta couette.
Avis de tempête !



2 Secoue-la énergiquement
comme si tu faisais des vagues.
Puis repose-la délicatement !



3 Le calme est revenu. Tapote
ton oreiller, puis remets-le bien.
Finis la tempête.



4 Matelot, mets tes doudous
en rang ! Ils t'attendront
bien sagement.

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore
(mais presque)

☐

Oui, grâce
à Pomme d'Api !

☐

Fastoche !



METTRE TA CEINTURE DANS LA VOITURE... comme un grand

Maintenant, clic, clic, tes petites mains
se débrouillent très bien. En voiture !



1 Tire sur la ceinture.
Tout doucement,
sinon elle se bloque.



2 Penche-toi et glisse
le petit bout de la ceinture
dans la fente. Attends le « clic ! »



3 Place bien la ceinture
devant toi. Tu es prêt.
Vroom !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore
(mais presque)

☐

Oui, grâce
à Pomme d'Api !

☐

Fastoche !



ALLER AUX TOILETTES... comme un grand

Un p'tit pipi, un p'tit caca ! Voici quelques
conseils pour être le roi ou la reine des toilettes.



1 Bien assis sur ton trône,
prépare des morceaux
de papier. Psss, plouf...
Bonjour petit pipi !
Bonjour petit caca !



2 Pour éviter les microbes,
essuie-toi toujours
de l'avant vers l'arrière
(du sexe vers les fesses).
Et pas le contraire !



3 Après avoir fait caca,
essuie-toi plusieurs fois
jusqu'à ce qu'il n'y ait
plus rien sur le papier.



4 Remets ta culotte
et tes habits. Tire la chasse
d'eau. Au revoir petit pipi,
petit caca ! Et n'oublie pas
de te laver les mains.

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore
(mais presque)

☐

Oui, grâce
à Pomme d'Api !

☐

Fastoche !



TE LAVER LES MAINS... comme une grande

Se laver les mains, c'est important !
Cela évite de transmettre les microbes.



1 Laisse couler
doucelement de l'eau
au creux de tes mains.
Mmm, ça fait du bien.



2 Ferme le robinet
et savonne tes mains
jusqu'aux poignets. Parfait !



3 Savonne entre tes doigts,
en croisant les mains,
comme ça ! Voilà !



4 Ouvre à nouveau
le robinet pour rincer.
Tes mains sont toutes propres.
Tu n'as plus qu'à les essuyer !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore
(mais presque)

☐

Oui, grâce
à Pomme d'Api !

☐

Fastoche !



MANGER... comme un grand

AVEC TA FOURCHETTE



1 Pique, pique, tu peux piquer.



2 Pousse, pousse, tu peux pousser.



3 Tourne, tourne, les spaghettis! La fourchette, ça sert à ça aussi.

AVEC TON COUTEAU



1 Coupe, coupe, tu peux couper.



2 Tire, tire, tu peux trier.



3 Pousse, pousse, tu peux pousser.

ET TA CUILLÈRE ?

Miam, miam, ma petite cuillère est parfaite pour le dessert!



Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore (mais presque)

☐

Oui, grâce à Pomme d'Api!

☐

Fastoche!



ACHETER DU PAIN... comme une grande

Aller chercher du pain, c'est l'aventure! Voici ce que tu peux dire chez le boulanger.



Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore (mais presque)

☐

Oui, grâce à Pomme d'Api!

☐

Fastoche!



TE BROSSER LES DENTS... comme une grande

Tes dents sont des petits diamants. Voilà comment en prendre soin tout le temps.



1 Mets une petite crotte de dentifrice sur ta brosse.



2 De haut en bas, de bas en haut. Même au fond de ta bouche, frotte, frotte, 2 ou 3 minutes!



3 Glou glou, fais bien tourner l'eau dans ta bouche...



4 Puis crache dans le lavabo. (et n'oublie pas de le nettoyer avec un petit peu d'eau). BRAVO!

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore (mais presque)

☐

Oui, grâce à Pomme d'Api!

☐

Fastoche!



TE MOUCHER... comme un grand

Ton nez coule? Beurk! Tu ne peux plus respirer! Voici comment te moucher.



1 Prends un mouchoir et cache ton nez, en mettant tes doigts de chaque côté.



2 Tuuuut! Souffle (sans trop forcer) pour déboucher le premier tunnel.



3 Tuuuut! Fais pareil de l'autre côté... Le tunnel est débouché!



4 Tout est dans ton mouchoir. Tu peux enfin respirer! Ça fait du bien, non?

Et toi, y arrives-tu ?

☐

Pas encore (mais presque)

☐

Oui, grâce à Pomme d'Api!

☐

Fastoche!



SÉPARER LE JAUNE DU BLANC...

comme une grande

Tu aimes cuisiner ?
voici une astuce de super pâtissier.



1 Tac, tac ! Tape l'œuf sur le bord d'un bol.



2 Cric ! crac ! Avec tes pouces, ouvre la coquille et verse l'œuf dans le bol.



3 Prends une petite bouteille en plastique vide, appuie dessus pour enlever de l'air.



4 Pose le goulot sur le jaune d'œuf et desserre les mains pour l'aspirer. Slurp ! Il est prisonnier.



5 Dans un autre récipient, relâche le jaune en appuyant sur la bouteille. Et voilà !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?



Pas encore
(mais presque)



Oui, grâce
à Pomme d'Api !



Fastoche !



METTRE LA TABLE...

comme un grand

Prépare une jolie table comme si tu étais
au restaurant. Tadam, à table !



1 Et de 1... compte avec tes mains combien de personnes vont manger.



2 Et de 2... de mieux en mieux, mets des assiettes, des verres et des couverts.



3 Et de 3... comme tu es adroit ! Fourchette à gauche de l'assiette et couteau à droite, comme ça !



4 Et enfin... quel petit malin ! N'oublie pas d'apporter des serviettes, du sel, du poivre, de l'eau et du pain !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?



Pas encore
(mais presque)



Oui, grâce
à Pomme d'Api !



Fastoche !



PASSER L'ÉPONGE...

comme un grand

Tu aimes passer l'éponge, avec de l'eau dedans,
tu aimes passer l'éponge, mais sais-tu comment ?



1 Mouille l'éponge. Il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille.



2 Presse-la fort pour l'essorer. Bien dans l'évier, pas à côté !



3 Frotte, frotte. «C'est bien aimable», dit la table.



4 Fais un tas avec les miettes, et hop, dans la menotte ! Jette-les dans la poubelle ou donne-les aux tourterelles !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?



Pas encore
(mais presque)



Oui, grâce
à Pomme d'Api !



Fastoche !



ENFILER TES CHAUSSETTES...

L'hiver, on ne sort pas sans chaussettes.
Encore faut-il savoir les mettre !



1 Plonge tes pouces à l'intérieur de ta chaussette.



2 Roule, roule la chaussette jusqu'en bas.



3 Glisse tes orteils dans le trou.



4 Puis déroule, déroule, jusqu'au bout ! Maintenant, passe au deuxième pied !

Illustrations : Marie-Élise Masson - Textes : Sophie Furlaud

Et toi, y arrives-tu ?



Pas encore
(mais presque)



Oui, grâce
à Pomme d'Api !



Fastoche !

Les tips de la sophrologue : **visualisation et respiration**

Dernière ligne droite : voici quelques petits jeux et exercices pratiques pour bien préparer la rentrée.

© SOPHIE LE MILLOUR



Sophie Le Millour anime des ateliers de sophrologie pour enfants depuis plus de dix ans pour leur apprendre à mieux vivre leurs émotions. Elle nous propose des petits jeux et exercices pour appréhender la rentrée.

On s'y voit déjà !

Pendant l'été : Pourquoi ne pas jouer à la maîtresse ? Ou se promener devant l'école et y associer des émotions positives. On peut par exemple raconter une chose concrète qui attend l'enfant : « Tu vas apprendre à peindre avec tes mains. »

Le soir, avant de dormir

Une petite visualisation positive : « Ferme les yeux. Tu entres dans ta nouvelle école. Tu vois les couleurs, les jouets. Tu te sens bien. Tu souris. » On enchaîne avec trois petites respirations dites du doudou, par le ventre, pour favoriser le sommeil.

Le jour J

On respire ! Avec, par exemple, un petit exercice comme celui de la main : le doigt longe ceux de la main opposée, pendant que l'on inspire et expire.

Nos enfants lisent notre attitude (et notre nervosité), ils n'écoutent pas nos mots. Évitez les au revoir interminables. Partez avec une phrase simple : « Je t'aime, je reviens. »

Retrouvez les exercices de visualisation et de respiration en vidéo sur la chaîne YouTube

« **La bulle des émotions** »

> **Respiration du doudou**

> **La respiration de la main**

Que dire et ne pas dire ?

À dire : « La maîtresse est là pour prendre soin de toi. » / « Je pense à toi et je reviens. »

À éviter : « Ne pleure pas, c'est pas grave. » / « Tu es grand(e) maintenant. » / « Si tu pleures, ça me rend triste. »

La règle : On valide l'émotion, et on sécurise la séparation. « Je vois que tu n'as pas envie. C'est normal. Et je reviendrai. »

Quand l'émotion vous submerge

Avant d'entrer, une main sur le ventre, on inspire et expire lentement.

On se répète : « Je suis un point d'appui, pas une bouée. »

Nos enfants n'ont pas besoin que nous soyons fort(e)s, mais stables.

Si les larmes montent : vivez-les après, dans votre voiture. Pas devant lui.

En cas de refus d'obstacle

Lorsque notre enfant refuse d'entrer : On descend à sa hauteur, on nomme ce qu'il vit : « Tu as peur. Je comprends. »

Puis on pose une limite douce : « Je dois partir. Je reviens à [heure concrète]. »

On le confie à l'enseignant(e) et on part. Vraiment. Les crises durent en moyenne 3 minutes après la séparation. Quand elles durent plus longtemps, c'est souvent parce que le parent est encore là.

Propos recueillis par Camille Choteau.

Renseignements sur la méthode et les ateliers de Sophie Le Millour, sur le site de La bulle des émotions (labulledesemotions.com)



Cherche et trouve à la maternelle

Autrice-illustratrice **Armelle Modéré**. Éditions **Milan**.

Un cherche et trouve pour commencer à stimuler la concentration, l'attention visuelle, et à explorer les différents moments de la journée à la maternelle.



Une rentrée extraterrestre

Auteur **Olivia Grillo**.
Illustrateur **Peter Elliott**.
Collection **Les Belles Histoires**.
Éditions **Bayard Jeunesse**.

C'est la rentrée... quelque part dans l'univers ! Dans une classe de petits extraterrestres, chacun présente un souvenir de ses vacances. Jusqu'à ce que Pulsar dévoile ce qu'il a rapporté de la Terre - un mystérieux objet appelé « cartable »... Un changement de point de vue très instructif sur notre monde et notre école !



Petit Ours Brun n'a plus besoin de couche

Auteur **Marie Aubinais**.
Illustratrices **Céline Bour-Chollet**,
Danièle Bour.

Petit Ours Brun n'a plus de couches, il porte de jolis slips dont il est très très fier. Et même s'il y a encore parfois des petits accidents, ce n'est pas grave, parce que Petit Ours Brun s'entraîne encore jusqu'à la rentrée des classes où il sera vraiment grand !



En classe avec les petits monstres

Auteur **Céline Candie**. Illustratrice **Léa Yancis**. Éditions **Tourbillon**.

Pour retrouver leur maîtresse qui a disparu dans une école de petits monstres, Lou et Théo ont besoin de votre aide ! À chaque double-page, votre enfant choisit entre deux chemins à prendre.

Sélection lecture / podcast



La vache, quelle rentrée !

Grande histoire de Pomme d'Api
Septembre 24

Un podcast **Bayard Jeunesse**.
Réalisation **Emmanuel Viau**.
Musique **E. Viau**. Habillage sonore et mixage **Gabriel Fadavi**.
Création visuelle **Marianne Vilcoq**.
Production **Hélène Loiseau**.
Voix **Aude Loyer-Hascoet** et **Alexis**.

« Ce matin, quand on m'a appelé pour prendre mon petit déjeuner, je n'ai pas pu descendre. "Maman, il y a une vache dans l'escalier !" "Demande-lui gentiment de te laisser passer", m'a répondu Maman en rigolant. » Une histoire pleine d'humour et de tendresse, sur le trac de la rentrée...

IMAGINER ET JOUER,
UN TRÉSOR POUR LA VIE !

3-7
ans



POMME D'API, CHAQUE MOIS CHEZ TOI
www.bayard-jeunesse.com

À partir de
**5,75 €*
par mois**



**Des surprises
toute l'année!**

*Tarif annuel mensualisé



Découvrez

Histoires de grandir

**Bayard
Jeunesse**
GRANDIR EN CONFIANCE

La newsletter des parents



Tous les 15 jours,
on accompagne
les parents dans leurs
petits tracas du quotidien
et leurs **questionnements**
plus profonds.

- Des idées d'**activités**, de **sorties**, des **astuces**
- Le meilleur de nos **magazines, livres, audios, séries...** pour toute la famille



Anatole Latuile - Mission Startruc : découvrez le nouvel escape game



La grande histoire à écouter de Pomme d'Api :
« Sous les paupières de Laura »

- Des interviews d'**experts**



Comment bien utiliser ChatGPT : les conseils d'Okapi pour nos ados

- Un espace privilégié pour **communiquer avec nous**



Pour recevoir
la newsletter

