

# UNE RENTREE SCOLAIRE ZEN

POUR CERTAINS, C'EST  
EXCITANT, POUR D'AUTRES,  
C'EST ANGOISSANT...

Rappelons-nous que chaque enfant est unique et  
vit le stress à sa façon. L'adaptation à un  
changement prend environ six semaines.  
Laissons-lui le temps de s'adapter !

## AU COURS DES SEMAINES SUIVANTES

Soyez prévoyants. Évitez d'être pressé le matin en  
préparant certaines tâches. Par exemple, les  
lunchs, les sacs à dos et les vêtements des enfants  
peuvent être préparés la veille.

Mettez en place une routine simple pour votre  
enfant avec des repères de temps. Vous pouvez  
impliquer votre enfant dans cette préparation.  
Par exemple : Lever (6h30), déjeuner, brossage de  
dent, habillage, toilette, préparation pour le  
départ (7h35).

## SOYEZ POSITIF ! ☺

Votre jeune a besoin de sentir que vous avez  
confiance en lui. Soyez calme et à l'écoute de ses  
angoisses. Encouragez-le et rassurez votre jeune  
que tout ira bien.



BONNE RENTRÉE !



Laurence.boulet@csdgs.net



514 380-8899 p. 8042

Pour toutes questions, contactez  
Laurence Boulet, psychoéducatrice

Sources :

Le Huffington Post. (2018). 5 conseils pour une rentrée zen et sereine avec vos enfants.  
Repéré à [https://www.huffingtonpost.fr/carole-bloch/conseils-parents-preparation-rentree-scolaire\\_b\\_8035186.html](https://www.huffingtonpost.fr/carole-bloch/conseils-parents-preparation-rentree-scolaire_b_8035186.html)  
Institut de coaching familial. (2017). Trucs et astuces : le stress de la rentrée scolaire.  
Repéré à <https://nancy-davon.mktajabi.com/login>  
AlloProf. (2019). Apprivoiser le stress de la rentrée. Repéré à  
<https://www.alloprofparents.ca/chroniques/monter-defis-apprivoiser-stress-rentree/>

## AU RETOUR DE L'ÉCOLE

Prenez le temps d'accueillir votre  
enfant et rendez ce moment  
agréable. C'est l'occasion de  
discuter ensemble et d'avoir du  
plaisir. **Petits trucs** pour entamer une  
discussion : intéressez-vous à leurs  
amis, posez des questions drôles, etc.

Enfin, réservez un petit moment avant  
l'heure du coucher pour lire une  
histoire.

