

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
Institut de coaching familial. (2017). Trucs et astuces : le stress de la rentrée scolaire. Repéré à <https://nancy-davon.mkaabi.com/login>
AlloProf. (2019). Apprivoiser le stress de la rentrée. Repéré à <https://www.alloprofparents.ca/chroniques/sumonter-defis-apprivoiser-stress-rentree/>

AU RETOUR DE L'ECOLE

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.

