

Guide pour parents

# 10 astuces incontournables pour une rentrée scolaire réussie !

Des conseils simples pour faciliter  
le retour en classe





# Table des matières

- 02 Introduction
- 03 S'approvisionner en fournitures scolaires
- 04 La routine des dodos
- 05 Visiter le garde-robe
- 06 La sérénité en 60 secondes
- 07 Préparez, congelez, dégustez !
- 08 Rentrée sans bobos
- 09 Le rituel des devoirs
- 10 Parler d'émotions
- 11 Pour une rentrée bien informée
- 12 Faciliter l'adaptation à la rentrée
- 13 Conclusion
- 14 Articles complémentaires

La rentrée scolaire est souvent synonyme de chaos, d'anxiété et de course contre la montre. Savez-vous qu'il est possible d'en faire une période de renouveau, d'opportunités et de croissance ? Dans ce guide, vous trouverez des astuces concernant la gestion des émotions, la routine, le stress et les bonnes pratiques pour une rentrée réussie !

**Bonne lecture !**





Astuce no. 1

## S'approvisionner en fournitures scolaires

Pour éviter le stress du magasinage de dernière minute, procurez-vous les fournitures scolaires le plus rapidement possible. De cette manière, vous éviterez les ruptures de matériel, les longues files d'attente, économiserez sur vos achats et contribuerez à un développement durable ! La meilleure astuce : récupérez le plus de fournitures possibles des dernières années et vérifiez les circulaires !





## Astuce no. 2

# La routine des dodos

Afin d'assurer une bonne rentrée scolaire pour votre enfant, privilégiez un retour à la routine habituelle de sommeil au minimum une semaine avant le retour à l'école. Cette routine comprend la préparation des vêtements du lendemain, la prise du bain ou de la douche et le brossage des dents. **Notez que les jeunes de six à 17 ans nécessitent en moyenne 10.75 heures de sommeil à chaque 24 heures.**

## Tableau du nombre d'heures de sommeil requises



GROUPE D'ÂGE	ÂGE	HEURES DE SOMMEIL / NUIT	SIESTE(S) / JOUR
Préscolaire	3 à 5 ans	11 à 12	0 à 1
Scolaire	6 à 12 ans	10 à 12	0
Adolescents	12 à 18 ans	9 à 9½	0
Adultes	18 ans et +	7½ à 8½	0



### Astuce no. 3

## Visiter le garde-robe

Avant que l'école recommence, il est préférable de faire un tour du garde-robe de l'enfant pour s'assurer qu'il ne manque pas de vêtements. Il se peut que certains articles de linge ne lui fassent plus. Optez pour les boutiques secondes main ou les groupes de partages/ventes d'articles neufs ou usagés pour maximiser vos économies ! Faites la même chose pour les souliers et achetez seulement les choses qui sont nécessaires.

N'oubliez pas que dame nature nous joue plusieurs tours depuis quelques années. Prévoyez les vêtements de rechange, les manteaux d'automne, les imperméables et les bottillons !



## Astuce no. 4

# La sérénité en 60 secondes

Pour aider votre enfant à garder son calme face à la rentrée, faites-lui faire des exercices de méditation et pratiquer la pleine conscience. Ces exercices l'aideront à maintenir sa concentration, à mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de lui, à apprendre la gestion de ses émotions et à réduire son niveau de stress. Les exercices de respiration lui permettront de développer des outils de contrôle de soi et de prendre un pas de recul avant de réagir impulsivement face à une situation moins agréable. Vous pouvez pratiquer ces méthodes dans un endroit tranquille à la maison, le matin avant de partir ou le soir avant de dormir. Une petite minute par jour est suffisante.

## Méditation pleine conscience « antistress »





## Astuce no. 5

# Préparez, congelez, dégustez !

Préparer des repas à l'avance peut vous aider en tant que parent à enlever un poids sur vos épaules. Faites-vous de petites réserves que vous laissez à disposition au besoin. Ces plats peuvent également servir de repas pour le dîner à l'école. Le poisson, les ragoûts, la sauce à spaghetti, les soupes et la viande sont des aliments qui se conservent très bien au congélateur.

À court d'idées de repas ? Plusieurs blogues et sites Internet proposent des recettes rapides et faciles pour les parents. N'hésitez pas à vous y référer !



## Astuce no. 6

# Rentrée sans bobos

Un bilan de santé à jour de son enfant avant le début de l'année scolaire peut avoir un effet bénéfique sur son retour en classe. Planifiez des rendez-vous chez le dentiste, chez le médecin et même l'optométriste. Si jamais votre enfant doit commencer une nouvelle médication, il est préférable de lui faire prendre avant le début des cours.

De cette façon, on lui évite d'avoir deux facteurs de stress en même temps.





## Astuce no. 7

# Le rituel des devoirs

La période des devoirs peut être un sujet difficile d'approche auprès de certains enfants. Avant que l'école ne soit commencée, assoyez-vous avec votre enfant afin de lui communiquer clairement vos attentes pour l'année scolaire.

- ✓ Déterminez des plages horaires pour l'exécution de ses travaux et études.
- ✓ Assignez-lui un endroit précis dans la maison où il pourra se concentrer sur sa tâche, loin des sources de distractions, mais où vous pourrez également jeter un coup d'œil facilement.
- ✓ Finalement, assurez-vous qu'il ait tous les outils nécessaires à la réalisation de ses travaux.



### Conseil Trousse des devoirs

Vous pouvez construire une petite boîte avec tout le matériel nécessaire pour la réalisation de ses travaux.

[LISTE DU MATÉRIEL](#)

## Astuce no. 8

# Parler émotions



Accompagnez votre enfant dans toutes les émotions qu'il peut ressentir face à la rentrée scolaire et aidez le à les nommer et les reconnaître. Il se peut qu'il éprouve de l'anxiété, de la colère, de l'excitation, du stress ou même de la tristesse. L'important en tant que parents est de faire comprendre à l'enfant que ce qu'il ressent est entièrement valide et de lui donner des outils pour mieux le gérer. Encouragez-le à venir vous parler de ce qui se passe à l'intérieur de lui, puis rassurez-le.





## Astuce no. 9

# Pour une rentrée bien informée

Communiquez à votre enfant les informations clés de la rentrée scolaire telles:

- le nom des enseignant.es et des intervenants/spécialistes avec qui il collaborera
- le numéro de son groupe
- l'horaire des classes
- l'horaire du service de garde
- l'horaire de l'autobus scolaire

Si votre enfant est marcheur, faites le chemin avec lui jusqu'à l'école pour lui rappeler les codes de la route et les bonnes pratiques à adopter. Profitez-en également pour relire tous les documents que vous aurez reçus de l'administration de l'école. N'oubliez pas de vérifier votre boîte postale, votre boîte courriel et vos portails parents ! Nous vous recommandons également d'afficher les communications importantes à un endroit bien visible par toute la famille.

Astuce no. 10

## Faciliter l'adaptation à la rentrée



Pour certains enfants, la rentrée scolaire nécessite un temps d'adaptation. Assurez-vous de laisser à votre enfant le temps dont il a besoin pour se sentir bien et être confortable avec sa nouvelle routine. La transition peut prendre entre deux à cinq semaines. Soyez patients et allez-y à son rythme. Il se peut également que vous en tant que parents ayez aussi besoin d'une période d'adaptation. Le plus important est de ne pas transmettre vos craintes et inquiétudes à votre enfant.

Créez plutôt un environnement rassurant et encouragez la communication ouverte pour qu'il puisse exprimer ses sentiments et ses préoccupations. Votre soutien et votre compréhension feront toute la différence dans cette transition.





En conclusion, la rentrée scolaire peut être une période stressante, mais avec une bonne préparation et les bonnes astuces, elle peut aussi devenir une transition harmonieuse et positive pour toute la famille. En appliquant ces 10 conseils pratiques, vous pouvez non seulement alléger le stress de la rentrée, mais aussi créer un environnement propice à la réussite et au bien-être de votre enfant. N'oubliez pas que la clé est dans l'organisation, la communication, et la prise en compte des besoins émotionnels et matériels de chacun.

Pour plus d'outils, visitez notre section [«Conseils et outils»](#)

**Bonne rentrée à tous !**

## Sources

# Articles complémentaires



- ✓ **Boily, Élisabeth.** « Prêt pour la rentrée scolaire ? », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Boily, Élisabeth.** « Avant la rentrée : avez-vous pensé à tout ? », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ « La rentrée vue par le monde scolaire », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Turcotte, Geneviève.** « La méditation : outil antistress pour toute la famille », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Dutrisac, Danielle.** « La présence attentive : une approche accessible qui fait du bien ! », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Doucet, Linda.** « Parents : votre rôle lors des devoirs et leçons », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Boily, Élisabeth.** « Discipline et équilibre, pour des devoirs agréables ! », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Besner, Chantal.** « Une rentrée scolaire sans stress pour toute la famille », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Frattolillo, Isabelle.** « Une rentrée tout en douceur », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)
- ✓ **Dutrisac, Danielle.** « La rentrée: et si on en faisait notre alliée ? », sur le site Aidersonenfant.com. [Consultez](#)



# BONNE RENTRÉE