Pour une rentrée réussie

Septembre arrive à grands pas. Liste de matériel scolaire en main, vous vous apprêtez à faire les achats nécessaires, à compléter la garde-robe des petits et des plus grands, à commencer à tout planifier. Ces derniers jours de vacances prendraient-ils des allures de course contre la montre? Inspirez, expirez… Aborder la rentrée avec sérénité n'est pas réservé qu'aux autres. Perpétuez les bienfaits des vacances et offrez-vous une rentrée sans stress.

Sur le chemin de l'école…

Alors que votre enfant a bénéficié d'une certaine liberté au cours des derniers mois et a profité allègrement des joies de la saison estivale, il faut maintenant penser au retour en classe. Votre enfant n'est pas enthousiaste? Faites-vous plus disponible que d'habitude pour l'aider à franchir cette étape délicate.

- Quelques jours avant la rentrée, adoptez de nouveaux horaires : devancez l'heure du lever et l'heure du coucher. Graduellement, votre enfant s'habituera à l'horaire des jours d'école.
- Expliquez-lui bien pourquoi il doit aller à l'école et faites-lui voir les avantages qu'il en retirera. Il y retrouvera ses amis, pourra apprendre de nouvelles notions dans ses matières préférées, etc.
- Si vous sentez que votre enfant est angoissé, laissez-lui voir que vous comprenez ses inquiétudes et que vous serez disponible pour faire face à tout problème avec lui.
- Si votre enfant commence l'école ou s'il change d'établissement, il serait judicieux de lui présenter sa nouvelle école avant le jour de la rentrée. Faites le trajet plusieurs fois avec lui et montrez-lui la cour d'école, les classes, etc. Si une journée « portes ouvertes » y est organisée, profitez-en pour faire le tour avec lui et voir les installations de plus près.
- Pourquoi ne pas glisser un mot doux dans la boîte à lunch de votre enfant? Il saura que vous pensez à lui et se sentira réconforté.

Et votre rentrée à vous?

Votre enfant sentira vos propres inquiétudes et votre stress. Pour éviter de projeter vos angoisses sur lui et rentrer au travail dans le calme et la bonne humeur, suivez ces quelques conseils :

1. **Prenez soin de vous**. Essayez de vous garder un moment juste à vous au moins une fois par semaine. Selon votre inspiration, vous prendrez cette petite pause pour aller magasiner, faire du sport, recevoir un massage ou lire un bon bouquin.
2. **RES-PI-REZ!** Lorsque vous sentez des tensions, faites une pause. Fermez les yeux et essayez de faire le vide. Inspirez profondément et expirez. Répétez autant de fois que nécessaire.
3. **Allégez votre horaire.** Éliminez les rendez-vous inutiles et les contraintes superflues. Allez à l'essentiel, ne gardez que ce qui est vraiment incontournable.
4. **Préparez-vous à l'avance.** Le jour de la rentrée, essayez autant que possible de faire en sorte que tout soit prêt pour tout le monde, question d'éviter la bousculade le matin. Pas de rangement, pas de ménage, pas de courses à faire… Juste une rentrée réussie.
5. **Gardez quelques jours de congé, si vous le pouvez,** pour être plus présent à la rentrée et avoir du temps pour vous réorganiser.
6. **L'année prochaine, prévoyez acheter les articles scolaires en juillet** pour éviter la cohue du mois d'août dans les magasins.

Avec un peu de planification et de discipline, il est possible d'écarter le stress lié à la rentrée. Prenez le temps de bien vous préparer et de préparer vos enfants : vous vous en féliciterez le jour J arrivé!

axé Santé

SSQ Groupe financier

Les valeurs à la bonne place