

# Survivre à la rentrée scolaire

## Aperçu

Quelques suggestions pour faciliter le retour au travail et la rentrée scolaire.

- Conseils pratiques pour bien organiser la rentrée scolaire
- Préparer la garde-robe de toute la famille.
- Prévoir la garde des enfants après l'école et en cas d'urgence.
- Faciliter la transition pour tous les membres de la famille.
- Organiser sa maison pour le sprint de septembre.
- Le retour au travail après les vacances.

Pour bien des familles, la fin de l'été et le début de l'automne sont la période de tous les défis. Le retour au travail et à l'école signifie que tout le monde doit « changer de vitesse ». Votre enfant peut commencer l'école à la fin du mois d'août ou au début de septembre. La ruée de l'automne sera d'autant moins épuisante si vous planifiez les modifications aux horaires de tous les membres de la famille et que vous prévoyez l'imprévisible. Cela vous aidera à renouer avec les routines de l'automne.

## Conseils pratiques pour la rentrée

Pour la plupart des enfants, le retour à l'école impose des ajustements. Voici quelques suggestions pour les aider à s'adapter plus facilement à leur nouvelle routine.

- *Si possible, revenez de vacances deux ou trois jours avant le retour à l'école.* Les jeunes enfants et les adolescents doivent s'ajuster tant physiquement que psychologiquement à la vie scolaire. Prévoir deux ou trois jours de « récupération » après les vacances facilite la transition tout en vous donnant le temps de vous occuper des préparatifs de dernière minute.
- *Incitez vos enfants à se coucher aux « heures scolaires » une semaine avant la rentrée.* Faites-les aussi se lever plus tôt. Plusieurs adolescents deviennent tellement habitués à se coucher tard qu'ils ont de la difficulté à se lever le matin les premiers jours d'école. Leur imposer de se lever plus tôt quelques jours avant la rentrée évitera bien des contrariétés au début de l'année scolaire.
- *Commencez à limiter les heures de télévision et instaurez des périodes de lecture une semaine ou deux avant la rentrée scolaire.* Pour plusieurs enfants, la discipline requise par les études représente un gros ajustement. Les enfants ont besoin d'être intellectuellement actifs tout au long de l'année et pas seulement pendant les neuf mois d'école. Si les enfants n'ont rien lu de l'été, amenez-les à la bibliothèque dès le mois d'août et trouvez des livres qui les intéressent. Plusieurs bibliothèques ont aussi des programmes estivaux de lecture qui récompensent le temps de lecture des enfants.
- *Visitez ou revisitez la nouvelle école.* Si l'un de vos enfants fréquente une nouvelle école à la rentrée, le changement peut être source de stress. Tâchez de visiter l'école avant la rentrée de manière que votre enfant puisse repérer sans problème ses salles de cours, la cafétéria et le gymnase. Si vous venez de déménager, demandez à la direction de l'école s'il est possible de correspondre avec un autre enfant qui sera dans la classe de votre enfant. Organisez si possible une rencontre de manière que votre enfant connaisse déjà un camarade lors de la première journée d'école.

## 2 • Survivre à la rentrée scolaire

Montrez-vous sensible aux besoins de votre adolescent qui pourrait vouloir visiter l'école seul ou avec ses amis.

- *Si vous avez accès à un ordinateur, visitez les sites Web des écoles de vos enfants.* De telles consultations peuvent vous aider à mieux planifier l'année scolaire. Ces sites peuvent contenir des avis de changements d'horaire de dernière minute ou encore vous servir d'aide-mémoire quant à des renseignements reçus par la poste au cours de l'été. Ils peuvent aussi contribuer à susciter chez vos enfants un certain enthousiasme pour le retour en classe.
- *Prenez tous les rendez-vous nécessaires chez le médecin ou le dentiste avant le début de l'année scolaire.* Sachez toutefois que plusieurs parents font de même ; obtenir un rendez-vous en août pourrait prendre plus de temps que d'ordinaire. Plusieurs provinces ont des programmes de vaccinations obligatoires selon l'âge des enfants. Observez les directives de l'école pour prendre les rendez-vous qui s'imposent bien avant la rentrée.
- *Au besoin, rajustez le montant des allocations que vous consentez à vos enfants.* Un ajustement pourrait être nécessaire en raison d'une augmentation de frais scolaires afférents, du coût des repas, des titres de transport ou des frais des activités parascolaires.
- *Si vous avez encore des journées de congé en banque, prenez une journée pour passer du temps avec vos enfants.* Établissez une nouvelle tradition pour les derniers jours de l'été – une journée au cinéma ou la visite d'un lieu spécial. Montrez-leur à quel point ils sont importants pour vous.
- *Si possible, prévoyez d'abrégier vos heures de travail le jour de la rentrée.* C'est une autre façon de montrer à vos enfants que vous vous intéressez à ce qu'ils font ; cela peut aussi faciliter la transition entre les vacances et la vie scolaire.
- *Assurez-vous de bien connaître les trajets et les horaires du transport scolaire ou en commun.* Certains enfants peuvent trouver rassurant de marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus ou de prendre connaissance de l'endroit où ils doivent descendre. Pour les plus jeunes, épinglez une carte sur leur sac à dos sur lequel est inscrit le numéro de l'autobus. Indiquez aussi clairement l'arrêt où ils descendent pour qu'ils puissent le montrer au chauffeur dans l'éventualité où ils seraient quelque peu confus. Faites le trajet avec eux en voiture et attirez leur attention sur certains repères.
- *Prévoyez une activité agréable pour marquer le retour à l'école.* Organisez un repas spécial en famille. Regardez les photos de l'an dernier pour voir à quel point tout le monde a grandi. Achetez une nouvelle boîte à lunch, un nouveau sac à dos ou un nouvel agenda.

## Préparer la garde-robe de toute la famille

### 3 • Survivre à la rentrée scolaire

- *Renseignez-vous sur les codes vestimentaires avant d'aller magasiner, surtout si vous enfants fréquentent une nouvelle école.* Certaines écoles interdisent le port de T-shirts sur lesquels sont inscrits certains messages. D'autres ne permettent pas les shorts, les chandails débardeurs ou les jupes très courtes. Certaines écoles distribuent leur code vestimentaire avant la rentrée ou le publient sur leur site Web. Si l'école impose le port d'un uniforme, renseignez-vous sur les endroits où vous pourrez en trouver de seconde main.
- *Passez en revue la garde-robe de chacun de vos enfants.* Mettez de côté les vêtements devenus trop petits ou ne pouvant être altérés. Faites une évaluation réaliste de qu'ils peuvent encore porter et dressez la liste des articles à acheter. N'oubliez pas d'y inclure les vêtements de sport ou les uniformes de scout. Vous pourriez organiser une vente-débaras ou donner certains vêtements à un organisme caritatif.
- *Faites le tri des jouets et effets personnels devenus périmés ou inutiles.* Si vous organisez une vente-débaras ou donnez des vêtements, vous pourriez y inclure des jouets et autres articles. Se débarrasser de vieux effets et d'objets inutilisés peut éliminer des sources de distraction de la chambre des enfants et les aider à se concentrer sur leur travail scolaire.
- *Ne faites pas vos achats de souliers et de vêtements à la dernière minute.* Plusieurs magasins offrent dès le mois d'août des soldes de la rentrée. Il est sage de magasiner tôt pour profiter du plus vaste choix possible. Si le magasinage dans des centres commerciaux vous stresse et vous épuise, considérez la possibilité de faire vos achats sur Internet ou par catalogue.
- *Si vous avez un adolescent, vous pourriez attendre après le début des classes pour d'acheter certains articles.* Souvent, les adolescents veulent ressembler à leurs pairs et pourraient rejeter les vêtements que leur avez achetés. Laissez-les d'abord voir ce que leur entourage porte, puis amenez-les magasiner. De cette façon, vous éviterez de perdre du temps à retourner des vêtements.
- *Passez en revue votre propre garde-robe et décidez des vêtements que vous porterez encore.* Certains spécialistes conseillent de se débarrasser de tout vêtement qui n'a pas été porté au cours des deux dernières années. Il se peut que vouliez conserver certains vêtements mais que vous ne pouvez porter avant d'avoir perdu du poids ou qui sont hors saison. Rangez-les dans le grenier ou dans un placard séparé de manière à ne pas perdre de temps à les trier tous les matins.
- *Choisissez vos vêtements la veille.* Les membres de votre famille auront à courir moins le matin s'ils choisissent dès la veille ce qu'ils porteront le lendemain. Pour faciliter la tâche aux plus jeunes, installez un crochet sur la porte de leur garde-robe sur lequel ils pourront suspendre les vêtements qu'ils auront choisis pour le lendemain.

#### 4 • Survivre à la rentrée scolaire

- *Rassemblez tous les vêtements sur des cintres.* Une autre bonne façon d'éviter de perdre du temps à chercher des vêtements, c'est de tout préparer et de tout mettre – vêtements et accessoires - sur un ou deux cintres dans la garde-robe. Faites-le quand vous avez quelques heures de temps libre et rassemblez les costumes au moment de ranger votre lessive. Une paire de pantalons ou une jupe, une chemise et un veston peuvent tenir sur un même cintre pour complet (que vous pourrez trouver dans n'importe quel magasin à rayons).

#### **Prévoir la garde des enfants après l'école et en cas d'urgence**

Peu importe tout le soin que vous mettrez à planifier votre horaire, il y aura toujours des situations imprévisibles. Votre enfant ou votre gardienne peut tomber malade, l'école peut fermer en raison d'une tempête de neige ou vous pouvez être contraint à travailler plus tard. Dans de telles éventualités, il vous faudra trouver un service de secours. Le mieux, c'est de prévoir un service de dépannage avant la rentrée.

- *Parlez avec des amis et des membres de votre famille élargie susceptibles d'accepter d'offrir, de partager ou d'échanger des services de gardiennage.* Demandez-leur si vous pouvez sur eux à l'occasion et, si oui, du préavis dont ils auraient besoin pour pouvoir vous dépanner. En fait, vos amis et vos parents pourraient s'avérer votre meilleure voire votre seule alternative dans le cas où votre enfant tomberait malade. La plupart des services de garde ne peuvent accepter un enfant qui fait de la fièvre, a mal à la gorge ou affiche des symptômes de grippe intestinale.
- *Renseignez-vous sur les options offertes par votre employeur.* Assurez-vous de bien comprendre les politiques de la compagnie en matière de congés parentaux et de journées de maladie pour connaître la souplesse dont vous disposez dans une situation d'urgence. Il se peut aussi que votre employeur puisse vous aider à organiser et(ou) trouver des services de dépannage.
- *Communiquez avec votre fournisseur de soins de garde au moins une semaine avant la rentrée pour passer en revue vos arrangements.* Prévoyez les dispositions qu'il vous faudra prendre pour les moments où vous savez où vous aurez besoin d'un dépannage. Consultez le calendrier scolaire et vérifiez les dates des congés, des journées pédagogiques et de la semaine de relâche. Demandez à votre fournisseur de services de garde s'il est disponible à ces dates.
- *Demandez à votre garderie ou à votre gardienne si elle peut suggérer des services de dépannage ou vous aider à en trouver.* Si oui, communiquez avec la personne ou le responsable du service pour prendre un rendez-vous et discuter avant de faire appel à ses services. Amenez votre enfant avec vous à la rencontre.
- *Vérifiez si le centre de la petite enfance ou les services de garde en milieu familial de votre quartier n'offriraient pas des services de halte-garderie.* Des centres acceptent un certain nombre d'enfants supplémentaires dans le cadre d'une extension de leurs services réguliers. Par exemple, un centre communautaire, le YMCA ou le YWCA près de chez vous pourrait avoir un programme de halte-garderie. Pour

## 5 • Survivre à la rentrée scolaire

profiter d'un tel programme, il se pourrait que vous deviez adhérer à l'organisme ou vous inscrire avant d'être victime d'un imprévu.

- *Communiquez avec des services de garde en milieu familial ou des agences de bonnes d'enfants.* Certaines agences peuvent vous envoyer une gardienne dans un délai très court. Votre programme d'aide aux employés peut vous aider à trouver de tels services.
- *Informez sur les services de garde en milieu scolaire ou de garderie à heures prolongées.* Certains centres sont ouverts avant et après les heures d'école et pendant les congés scolaires.
- *Prévoyez les modalités de transport.* Faites ces arrangements le plus tôt possible afin d'éviter les surprises de dernière minute. Si les arrangements de covoiturage changent au cours de la semaine, affichez-en l'horaire dans un endroit central de la maison. Affichez également une liste des noms et des numéros de téléphone des personnes impliquées.

### **Faciliter la transition pour tous les membres de la famille**

Les premières semaines de l'automne peuvent s'avérer très mouvementées pour tous. Aussi, un minimum de planification pourra faciliter la transition au moment du retour en classe et au travail.

- *Faites la liste de tout ce que vous devez faire avant le début des classes.* Vos enfants pourraient vouloir dresser leurs propres listes des articles et fournitures dont ils ont besoin pour la rentrée.
- *Toute la famille ensemble, passez en revue tous les nouveaux arrangements et toutes les nouvelles routines quelques jours avant la rentrée.* Parlez des plans de covoiturage et de transport, des arrangements avant et après les heures d'école, et des nouveaux prestataires de services de garde. N'oubliez pas que certains enfants ont besoin qu'on leur répète souvent tout nouvel arrangement avant de se sentir à l'aise avec leur nouvelle routine. Si vous croyez que cela peut être utile, préparez une page d'instructions écrites à l'intention des plus vieux.
- *Assurez-vous que vos enfants ont toujours sur eux votre numéro de téléphone au travail (et de votre cellulaire, le cas échéant).* Encouragez vos enfants à conserver ces numéros dans leur portefeuille, sac à dos ou casier. S'il n'est pas toujours possible de vous joindre par téléphone, laissez savoir à vos enfants comment ils peuvent vous contacter en cas d'urgence ou donnez-leur le numéro d'un parent ou d'un ami qu'ils peuvent appeler.
- *Passez en revue les tâches ménagères de chacun des membres de la maison.* Vous pourriez tenir une réunion familiale pour discuter des tâches à faire et de leur répartition. Vous pourriez aussi afficher les attributions des tâches sur un babillard ou les sauvegarder sur votre ordinateur dans un dossier intitulé « Tâches domestiques ».

## 6 • Survivre à la rentrée scolaire

- *Si vous avez des enfants d'âge préscolaire, trouvez des moyens de les inclure dans les préparatifs pour qu'ils comprennent qu'une période de changement arrive.* Il sera peut-être nécessaire de leur expliquer que leurs frères ou leurs sœurs ne seront plus à la maison toute la journée mais que votre famille pourra toujours faire des activités ensemble après les heures de classe et pendant les fins de semaine.

### Organiser sa maison pour le sprint de septembre

- *Affichez un calendrier familial dans un endroit central.* Inscrivez-y l'horaire de chaque membre de la famille. Si tout le monde chez vous sait utiliser un ordinateur, vous pourriez informatiser le tout, ce qui facilite les mises à jour. En fait, les enfants et les adolescents risquent de consulter davantage un fichier électronique qu'une liste écrite.
- *Réservez un espace où chaque membre de la famille peut ranger ses articles scolaires ou de travail.* Il peut s'agir d'un espace sur la table du vestibule, d'une étagère ou d'un coffre près de la porte d'entrée. Partir le matin à la bonne heure sera d'autant plus facile si chacun dispose d'une place pour mettre ses choses et que chaque chose est à sa place.
- *Procurez-vous une chemise-accordéon ou tout autre système de classement pour ranger les documents scolaires et tous les formulaires que vous aurez à remplir.* Réservez une section pour chaque cours ou activité – les cours de guitare de votre ado, la troupe de théâtre de votre fille, la ligue de quilles de votre conjoint ou votre club du livre.

### Le retour au travail après les vacances

Voici quelques moyens de faciliter le retour au travail après les vacances.

- *Revenez progressivement à vos heures de sommeil habituelles.* Vous vous sentirez prêt à relever les défis du travail.
- *Prenez les arrangements qui s'imposent pour votre transport.* Sachez que les horaires d'autobus et de trains de banlieue changent souvent après la Fête du travail. Procurez-vous tous les nouveaux horaires dont vous avez besoin ; souvent, vous les trouverez sur Internet.
- *Voyez vos amis et parents avant la ruée de la rentrée.* Prenez le temps d'appeler les personnes importantes de votre vie ou de leur rendre visite. Efforcez-vous d'avoir un horaire équilibré.
- *Réservez-vous du temps à chaque jour.* Ne négligez pas vos propres besoins et intérêts en raison de la ruée de septembre. Tâchez de vous réserver au moins quelques minutes par jour pour lire, prendre une marche ou téléphoner à un ami. Si vous vous sentez bousculé ou distrait, il est fort probable que votre conjoint(e) ou vos enfants le remarquent et hésitent à vous parler de ce qui les préoccupe.

## 7 • Survivre à la rentrée scolaire

- *N'oubliez pas de renouer avec vos routines d'exercice physique.* Souvent, quand on revient au travail, on se sent tellement pris par les mille et une choses à faire que l'on veut plus prendre le temps pour se maintenir en forme. Bien manger et faire de l'exercice à tous les jours nous aident à faire le plein d'énergie dont nous avons besoin pour faire face à l'avalanche de travail qui parfois nous attend.
- *Songez à la possibilité de luncher avec vos collègues dès le premier jour de votre retour au travail afin de rétablir les liens.* Vos collègues et vous aurez beaucoup de choses à vous dire mais il se peut que le travail se soit empilé pendant votre absence et que vous deviez éteindre quelques feux. Si vous prenez rendez-vous pour le lunch avec vos collègues, vous pourrez vous mettre au courant des derniers développements sans pour autant négliger votre travail.
- *Planifiez à l'avance la garde des enfants pour le premier jour de travail au retour des vacances.* Si vous prévoyez devoir rester plus tard, vous vous sentirez moins stressé au travail et serez mieux en mesure de relever les défis du retour au travail.

Inévitablement, l'horaire de votre famille subira des changements, plus ou moins nombreux. Aussi, le cas échéant, ne paniquez pas. Détendez-vous et nagez avec le courant.