

DÉCOUVRIR

Une rentrée
scolaire en
douceur





Pour une rentrée scolaire en douceur

La rentrée scolaire, c'est un moment rempli de nouveautés, d'émotions et de changements. Après deux mois de vacances, le retour à l'école peut sembler à la fois excitant et stressant. Tu peux avoir hâte de retrouver tes amis, de découvrir tes nouveaux profs ou de recommencer des activités que tu aimes. Mais en même temps, tu peux aussi ressentir de l'anxiété : « Est-ce que je vais bien m'adapter ? Est-ce que mes cours vont être difficiles ? Est-ce que je vais aimer ma nouvelle école ? » .

Tout ça, c'est normal.



Pour une rentrée scolaire en douceur

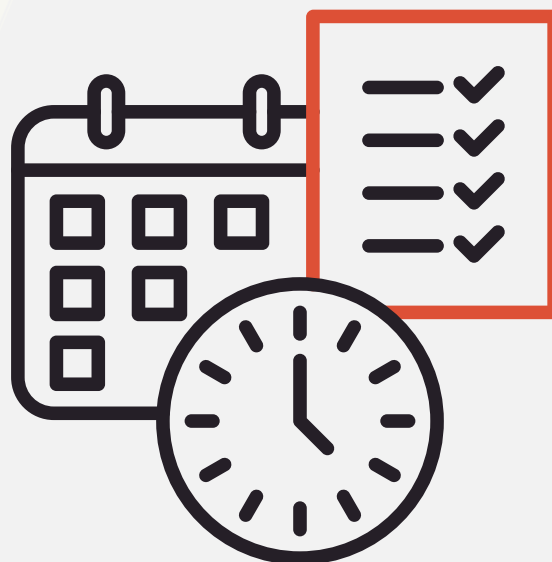
Cette période de l'année est une transition importante, non seulement pour toi, mais aussi pour tes parents qui doivent s'ajuster eux aussi à la nouvelle routine familiale. C'est un mélange de fébrilité, de stress, de curiosité et parfois d'inquiétude et c'est correct de vivre toutes ces émotions en même temps !

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plusieurs petites stratégies qui peuvent t'aider à rendre ce retour plus doux et agréable. Voici donc quelques conseils pratiques et bienveillants pour t'accompagner dans ce passage entre les vacances d'été et la rentrée scolaire, afin que tu commences l'année du bon pied.

#1 - Prépare ta nouvelle routine

Les vacances, c'est le fun, car on peut se coucher tard et que la routine n'est pas fixe. Quelques jours avant la rentrée, essaie de reprendre une routine de sommeil qui est plus régulière.

Se lever et se coucher à peu près aux mêmes heures, ça aide ton corps et ton cerveau à être en pleine forme. Plus tu es reposé, plus tu as d'énergie pour apprendre, avoir du fun avec tes amis et profiter de tes journées !



#2 - Implique-toi dans les préparatifs

Tu sais quoi ? La rentrée, c'est TON moment ! Alors, prends part aux préparatifs : personnalise ton agenda, aide tes parents à faire les achats scolaires, choisis ton sac d'école si tu as besoin d'en acheter un nouveau, mets un collant sur ta bouteille d'eau, etc. Ces petits choix te permettent d'avoir du matériel qui te ressemble et qui te donne envie de l'utiliser.

En choisissant et en préparant tes affaires, tu mets déjà une touche personnelle sur ton année scolaire.



#3 - Donne-toi du temps

Les premières semaines peuvent être intenses. Il est normal d'avoir besoin d'ajuster ta routine et de te donner du temps pour t'adapter aux nouveaux enseignants/membres de l'équipe école, aux nouvelles matières, aux nouvelles règles (comme celle sur l'utilisation du cellulaire) et aux élèves de ta classe. L'important, c'est de progresser un pas à la fois.

C'est correct de ne pas tout comprendre ou de ne pas se sentir 100 % à l'aise dès le début. Donne-toi le droit de t'adapter petit à petit. Chaque jour, tu vas te sentir un peu plus à ta place.



#4 - Trouve ton équilibre

L'école, c'est important, mais tu as aussi besoin de bouger, de t'amuser et de faire ce que tu aimes. Que ce soit de faire du sport, d'écouter de la musique, de jouer à des jeux vidéo, de dessiner ou de passer du temps avec tes amis, ces moments-là te permettent de te réaliser l'extérieur du cadre scolaire et ça peut être super positif pour ton estime de personnelle et ta santé mentale.

L'équilibre entre ce que tu aimes faire et l'école, c'est la clé pour une année scolaire réussie.





#5 - Parle de ce que tu ressens

C'est possible que tu aies hâte de revoir tes amis-amies, que tu n'aies pas le goût de reprendre la routine de l'école, que tu vives du stress ou que tu aies des papillons dans le ventre. Tout ça, c'est normal. Parles-en à un parent, un ami, un prof ou un adulte de confiance : souvent, juste le dire à quelqu'un fait déjà du bien.

N'oublie pas : tu n'es pas seul, tout le monde vit un mélange d'émotions à la rentrée !

Si jamais tu vis quelque chose de plus intense, comme de l'intimidation, du harcèlement, des idées noires ou une situation avec un adulte de l'école qui te rend inconfortable, parles-en à un adulte de confiance et ne garde pas ça pour toi.

Il existe des ressources qui peuvent t'aider, comme Jeunesse, j'écoute, Tel-Jeune ou le Centre de prévention du suicide de Lanaudière.