

GYMNO

Lanaudière - Repentigny

5 conseils pour

préparer

ta rentrée scolaire



Prépare

ta nouvelle routine

Plus tu es reposé, plus tu vas avoir de l'énergie pour apprendre, avoir du fun avec tes amis et profiter de tes journées !

Se lever et se coucher à peu près aux mêmes heures, ça aide ton corps et ton cerveau à être en pleine forme.

Implique-toi



dans la préparation

Personnalise ton agenda, participe aux achats scolaires, choisis ton sac d'école si tu dois en acheter un nouveau ou ajoute un collant que tu aimes sur ta bouteille d'eau.

Faire ces petits choix te permet de reprendre un peu de contrôle sur ta rentrée et de te préparer graduellement aux changements qui s'en viennent. C'est une façon simple de t'approprier cette transition.



L'important, c'est de progresser
un pas à la fois.

Pas besoin que tout soit parfait
dès la première journée. Une
nouvelle année scolaire demande
une période d'adaptation. Donne-
toi le temps de trouver ta routine
et de t'habituer aux nouveaux
enseignants, aux nouvelles règles
et aux personnes de ta classe.

trouve un



équilibre

Une année scolaire réussie, ce n'est pas seulement une question de notes. C'est aussi apprendre, progresser, créer des liens et prendre soin de toi.

Garde du temps pour ce que tu aimes : tes loisirs, tes amis et les moments qui te font du bien.

Trouver un équilibre entre l'école et ta vie à l'extérieur peut t'aider à mieux vivre cette période de transition.

Parle de ce



que tu ressens

Tu n'es pas seul, tout le monde vit
un mélange d'émotions à la
rentrée !

C'est possible que tu aies hâte de
revoir tes amis, 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. 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.



trouve

ce qui fonctionne
pour toi

L'important, c'est de tester
différentes stratégies et de
trouver celles qui fonctionnent
pour toi.

Il n'y a pas juste une seule bonne
façon pour se préparer à la
rentrée scolaire.

Sois doux avec toi-même et
donne-toi le temps de t'adapter à
ton rythme.