

Vivre la rentrée scolaire dans la douceur



LA RELATION AVANT TOUT

Votre enfant a besoin de se sentir en sécurité pour s'ouvrir au monde.
Le lien affectif est la base de tout développement.

L'ATTACHEMENT COMME LEVIER D'ADAPTATION

Les adultes qui entourent votre enfant forment un village d'attachement.
Plus ces liens sont solides, plus votre enfant se sent soutenu.

LE RESPECT DU RYTHME DE VOTRE ENFANT

Votre enfant est unique, il n'y a pas une seule bonne façon de vivre la rentrée. Il est préférable de l'accompagner selon son rythme et ses besoins.

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE PAR LA PRÉSENCE

Un parent calme et disponible aide son enfant à traverser ses émotions.
La co-régulation est un outil puissant.



ESPACE SYMBIOSE

Au cœur du développement humain

Garder le cœur et la tête sur l'essentiel

La rentrée n'est pas une course à la performance.
C'est une période de connexion, d'adaptation et de bienveillance.

Visitez notre site web www.espacesymbiose.ca

8 STRATÉGIES CONCRÈTES

pour une rentrée apaisée

1

CRÉER UNE ROUTINE RASSURANTE

Établir un horaire stable pour le lever, les repas et le coucher.
Prévoir un horaire visuel selon les besoins.
Prévoir des moments de qualité avec son enfant régulièrement.

2

INTRODUIRE LES NOUVEAUX ADULTES AVEC DOUCEUR

Présenter l'enseignant.e comme une personne de confiance pour favoriser son attachement :
« Elle est gentille, elle aime les animaux comme toi. »
« Je l'aime beaucoup, tu vas l'aimer aussi. »

3

FAVORISER UN LIEN POSITIF ENTRE MAISON ET ÉCOLE

Parler positivement de l'école devant son enfant.
Communiquer ouvertement avec le personnel scolaire.
Participer aux rencontres de la rentrée.

4

IMPLIQUER SON ENFANT DANS LA PRÉPARATION

Vérifier la liste scolaire ensemble pour favoriser l'appropriation.
Choisir avec son enfant autant que possible son sac d'école et ses vêtements.

5

PRÉPARER SON ENFANT ÉMOTIONNELLEMENT

Éviter de surcharger les premières semaines.
Établir des rituels affectifs : câlin du matin, mot doux dans la boîte à lunch, temps calme après l'école.

6

RÉDUIRE LA PERCEPTION DE SÉPARATION

Laisser un objet de transition dans son sac, tel qu'une photo, un mot doux, un dessin, etc.
Parler de la prochaine connexion : « Ce soir, je viendrai te chercher et on ira au parc. »
« Ce midi, on mangera tous les deux le même diner, je vais penser à toi. »

7

RESTER DISPONIBLE ÉMOTIONNELLEMENT

Écouter son enfant et valider ses émotions : « Tu as le droit d'être inquiet, je suis là avec toi. »
« C'est vrai que c'est frustrant quand ça ne se passe pas comme on veut, je suis là. »
Répéter souvent : « Je t'aime, je suis là pour toi, quoi qu'il arrive. »

8

PRÉVOIR DES TEMPS DE PAUSE POUR VOUS !

La rentrée est exigeante pour vous aussi.
Se rappeler : un parent calme aide son enfant à se réguler.



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices