Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Quelques conseils pour éliminer le stress de la rentrée des classes

Le sac à dos et les fournitures scolaires sont prêts, mais avez-vous pensé à faire des provisions d'aliments santé pour les repas et les collations? Craignez-vous que votre enfant se sente déprimé à l'idée de retourner à l'école? Pour vous et votre enfant, le retour à l'école peut être accablant.



Atténuez le stress associé à la rentrée des classes, en suivant ces suggestions :

Garnissez la boîte à lunch d’aliments nutritifs de chacun des quatre groupes afin d’aider votre enfant à reprendre des forces et à réduire son stress.

Communiquez avec le personnel de l'école pour connaître ses politiques en matière de nourriture avant de préparer le lunch de votre enfant. Les produits à base d'arachides sont-ils défendus à l'école? Si c'est le cas, substituez au beurre d'arachides des aliments à haute teneur en protéines, tels que les sandwiches au thon, au poulet, à la dinde ou au fromage. Votre enfant prendra-t-il ses repas à la cafétéria? Passez en revue avec lui les meilleurs aliments pour sa santé.

- Si vous pensez que votre enfant peut se sentir déprimé à l'idée de retourner à l'école, surprenez-le et faites-le sourire en glissant une note ou un dessin dans sa boîte à lunch ou son sac d'école. Intéressez-vous à ce qu'il ressent par rapport à l'école. Plutôt que de lui demander : « Comment s'est passé ta journée à l'école? », demandez-lui : « Aimes-tu ce que tu apprends? Y a-t-il quelqu'un dans ta classe avec qui tu t'entends bien? Pouvez-vous poser des questions? Qu'est-ce qui t'a procuré le plus de fierté aujourd'hui? »

- Les sacs à dos sont pratiques pour transporter le matériel scolaire et les lunches mais, lorsqu'ils sont trop lourds, ils occasionnent un stress aux muscles et peuvent devenir un risque réel pour la santé et la sécurité. Voici quelques conseils.
    - Le poids du sac à dos ne devrait pas être supérieur à 15 % du poids de l'enfant.
    - Ne pas utiliser une seule courroie pour transporter un sac à dos ou un sac d'articles de sport.
    - Les courroies devraient être rembourrées.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

    - Un enfant devrait utiliser les deux courroies du sac à dos afin d'en distribuer le poids de façon uniforme.

- Encouragez la participation de votre enfant en planifiant la veille. Offrez-lui la possibilité de faire des choix et de se sentir impliqué (et responsabilisé) lorsqu'il s'agit de se préparer pour l'école et d'y arriver à l'heure. Il peut choisir et préparer les vêtements qu'il portera, rassembler les articles qui vont dans son sac à dos, vérifier la météo, planifier le petit déjeuner. Tout ceci peut économiser de précieuses minutes le matin, spécialement lorsque tout le monde est pressé.

- Après les vacances d'été, les premières semaines du retour à la routine peuvent s'avérer éprouvantes. Vous et votre enfant avez besoin d'un peu plus de temps le matin, ainsi que d'un peu plus de repos, d'une saine alimentation et de soutien pour vous adapter au changement. Souvenez-vous de vous réserver du temps pour vous détendre en famille.

- Si votre enfant est inquiet à l'idée de vous laisser, validez ses sentiments. Vous l'aiderez en lui disant de façon claire et précise que vous le reverrez à la fin de la journée, par exemple, et en lui expliquant ce que vous ferez à ce moment-là. Laissez savoir à votre enfant que vous faites confiance à l'enseignant et à l'école. Suggérez-lui ce qu'il peut faire s'il a un problème (en parler à l'enseignant, vous appeler à l'heure du lunch, etc.) Si l'anxiété de votre enfant vous préoccupe, en discuter avec l'enseignant; plusieurs d'entre eux savent très bien traiter le problème de la séparation.

Ces suggestions vous aideront, vous et votre enfant, à vous sentir prêts à affronter la nouvelle année scolaire et à avoir hâte à participer aux nombreux activités et événements offerts à l’école.