



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.

Préparer votre enfant à la rentrée scolaire

Que votre enfant soit en première année ou qu'il retourne à l'école après les vacances d'été, la rentrée scolaire est un événement à la fois excitant, angoissant et stressant.

Un peu de préparation soulagera les inquiétudes et fera de ce premier jour une expérience agréable pour tous.



La première rentrée scolaire

Vous aurez peut-être des émotions contradictoires quand votre enfant ira à l'école pour la première fois. Vous serez fière de cette nouvelle étape de son développement, mais craintive quant à ses réactions; vous aurez inconsciemment peur de perdre votre bébé.

Ces sentiments sont naturels et il est tout probable que votre enfant éprouve des sentiments similaires. Il est heureux et fier de commencer l'école, mais il est nerveux et se demande ce qui l'attend.

Voici des conseils pour vous aider à préparer votre enfant à sa première journée d'école:

- Parlez-lui de ce qu'il ressent et reconnaissez ses sentiments. Rassurez-le en soulignant ses capacités d'adaptation afin qu'il perçoive l'école d'un bon œil.
- Expliquez-lui qu'il y aura toujours quelqu'un autour de lui pour lui dire où aller ou quoi faire. Dites-lui qu'il n'y a rien d'enfantin à demander de l'aide – et que c'est précisément ce qu'il faut faire.
- Visitez l'école avec lui; si possible, rencontrez l'enseignante et allez dans la salle de classe. Montrez-lui le vestiaire, les toilettes, la cafétéria et la cour, et parlez-lui des récréations.
- Si possible, faites-lui rencontrer un ou plusieurs compagnons et camarades de classe; invitez-les à venir jouer chez vous et faites la connaissance des parents.
- Pendant quelques jours ou semaines, accompagnez votre enfant à l'école, jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité. S'il se met à pleurer, ne restez pas là : les enfants se remettent généralement très vite une fois les parents hors de vue. Si cela est possible et que l'école le permet, passez quelque temps dans la classe avec lui, le premier jour.
- S'il vous est impossible d'aller le chercher à l'école, faites en sorte que votre enfant rentre avec un camarade.

© 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.

Préparer la rentrée scolaire

Même les enfants qui fréquentent l'école depuis plusieurs années sont inquiets à l'idée de retourner dans une nouvelle classe et de rencontrer un nouveau professeur. Encouragez-les à en parler et dites-leur que tout se passera bien.

- Instaurez la routine scolaire au moins une semaine avant la rentrée. Il se peut que vos enfants se soient habitués à se coucher et à se lever tard. Revenez graduellement aux heures habituelles du coucher et du petit déjeuner.
- Traitez la rentrée comme une expérience positive et stimulante. Aidez votre enfant à réorganiser sa chambre pour trouver ses vêtements ou faire ses devoirs.
- Faites en sorte que l'achat de vêtements et de fournitures d'école soit un jour spécial pour l'enfant. Emmenez-le manger au restaurant et profitez-en pour lui parler de ses craintes et de ses aspirations.
- Encouragez-le à se réserver des périodes d'étude avant la rentrée, pour se préparer aux devoirs à la maison. Votre enfant aimerait peut-être réviser certaines matières ou terminer des exercices inachevés. Encouragez-le à se réserver des périodes de lecture ou d'écriture.
- Avant la rentrée, faites le trajet vers l'école avec les plus jeunes. Si possible, rencontrez l'enseignante et visitez la salle de classe.
- Avant la rentrée scolaire, passez en revue avec votre enfant les conseils de protection contre les dangers de la rue. S'il doit faire l'aller-retour à pied, rappelez-lui qu'il doit toujours le faire avec un camarade.

Le jour de la rentrée scolaire

Au début, les parents et les enfants auront peut-être de la difficulté à s'adapter à la routine de l'année scolaire. Voici donc des conseils pour vous aider à vous préparer à cette grande journée et à instaurer graduellement une routine :

- Demandez à l'enfant de choisir ses vêtements la veille. Il s'agit d'une bonne habitude à prendre qui diminuera le stress le lendemain matin.
- Laissez-le choisir le contenu de sa boîte à lunch (en présumant que celle-ci contiendra des aliments provenant des principaux groupes alimentaires).
- Si votre enfant sait lire, surprenez-le en plaçant dans sa boîte à lunch un petit mot qui le réconfortera au moment de la pause repas.
- Assurez-vous qu'il prend un bon déjeuner.
- Au retour à la maison, laissez-lui le temps de se détendre avant de lui poser des questions sur sa première journée de classe. Indiquez-lui que vous avez très hâte savoir ce qui s'est passé, mais que vous comprenez qu'il aimerait d'abord prendre un verre de lait, un jus ou une collation.
- Aidez-le à s'adapter à la routine des devoirs. Préparez-lui un endroit paisible et confortable pour travailler et assurez-vous qu'il a tout ce qu'il lui faut.

Souvenez-vous que les premiers jours sont particulièrement stressants, car l'enfant doit s'habituer à la nouvelle routine scolaire. Il faudra quelque temps avant que chacun se détende vraiment. Cependant, grâce à une bonne communication entre les parents et l'enfant et à un minimum de préparation, vous aiderez l'enfant à se préparer à la grande journée de la rentrée scolaire.