

Les conseils du Dr Bissuel pour une rentrée scolaire sereine.

### 1. Préparez votre enfant à la rentrée

*Dr Bissuel : « Accompagnez votre enfant pour voir l'école, cela lui permettra de savoir dans quelle classe il est et avec quels camarades. Pour les enfants qui changent d'école, il est important de visiter avec eux les locaux, de les rassurer et d'être présent. La veille, accompagnez votre enfant pour qu'il situe sa classe. Il sera plus tranquille même s'il ne connaît pas ses futurs camarades. »*

*Dr Bissuel : « Pour que votre enfant ne soit pas complètement perdu le jour j, il est conseillé de reprendre les activités de l'école la dernière semaine de vacances (dessin, lecture...), de façon progressive. »*

Si votre enfant fait le chemin de l'école tout seul, il est conseillé de refaire avec lui le chemin afin qu'il le mémorise et soit plus rassuré. Lors de la rentrée, essayez de vous libérer pour l'accompagner. Il sera moins stressé et rassuré de vous savoir à ses côtés.

Avant la reprise, parlez avec votre enfant de l'école, de ses camarades, des souvenirs agréables. Adaptez bien-sûr votre discours à l'âge de votre enfant et à sa personnalité.

### 2. L'achat de fournitures scolaires

*Dr Bissuel : « Le matériel et les fournitures scolaires sont des achats très importants pour votre enfant et le préparent à la rentrée scolaire »*

L'achat de fournitures scolaires permet de motiver les enfants à la rentrée.

### 3. Diminuer les temps d'écrans

Au moment de la rentrée votre enfant aura besoin de concentration et de partager son temps libre entre ses activités extra scolaires et ses occupations. Alors, fixez une durée hebdomadaire pour les écrans en mettant peut-être à part le week-end.

### 4. Réintroduire un bon rythme avant la rentrée

*Dr Bissuel : « Il faut reprendre 1 semaine avant la rentrée un bon rythme de sommeil. C'est-à-dire lever et coucher votre enfant un peu plus tôt de façon progressive. Il est d'abord important de privilégier le lever plus tôt, avant le coucher plus tôt de façon à éviter l'apparition d'insomnie d'endormissement. »*

Pour rappel :

Les enfants âgés de 3 à 5 ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil

Les enfants de 6 à 12 ans de 9 et 12 heures

Les plus grands de 13 à 18 ans, de 8 à 10 heures de sommeil.

## 5. Inscrire l'enfant à une activité extra-scolaire

Dr Bissuel : « *Pour les plus grands, l'inscription aux activités extra- scolaires est importante. Ecoutez votre enfant pour savoir ce qu'il veut faire.* »

## 6. Tout préparer la veille

Dr Bissuel : « *Dans la mesure du possible il faut laisser votre enfant préparer sa tenue et son sac pour la rentrée* »

N'hésitez à expliquer à votre enfant comment va se dérouler la rentrée.

## 7. Pour les enfants très stressés

N'hésitez pas à pratiquer la méditation ou la respiration abdominale.

Dr Bissuel : « *Il est important de discuter avec votre enfant, d'acheter des livres à propos de la rentrée scolaire, faire verbaliser votre enfant sur ce qui lui fait peur et le rassurer. Vous pouvez aussi mettre en place des rituels avant la rentrée, rappeler à votre enfant que vous êtes là pour lui.* »

## 8. Le jour J

Dr Bissuel : « *Lors de la rentrée la présence parentale est très importante, y compris pour les enfants qui vont en primaire* »

## 9. Les trois principaux conseils ?

- Le sommeil, c'est la qualité du sommeil qui fera que l'enfant est en forme ou non. C'est donc vraiment important de préparer cette phase.
- Reprendre de bonnes habitudes alimentaires, 4 repas par jour et équilibrés.
- Limiter les écrans au moins 1 heure avant de dormir.