

6 conseils pour une rentrée scolaire sereine

ÉCOLE La rentrée, c'est pour lundi prochain. Comment s'y préparer au mieux pour éviter les prises de tête? On fait le point avec Céline Claessens, coach familiale à Saint-Prex.

PAR CLEMENTINE.ALEIXENDRI@LACOTE.CH

→ La rentrée des classes vous donne déjà des sueurs froides? Cet article est pour vous. Coucher, repas, trajets, devoirs, activités extrascolaires... Comment faire pour reprendre le rythme sereinement et éviter (ou plutôt limiter) les contrariétés? Comment accompagner au mieux son enfant, quel que soit son âge, dans cette nouvelle étape de vie? Les conseils de Céline Claessens, à Saint-Prex, belle-maman de deux enfants et coach familiale à l'institut romand HappyFamilies.

3 RÉGLER LA QUESTION DES TRAJETS

«Votre progéniture est en âge d'aller seule à l'école? «Faites plusieurs fois le trajet avec votre enfant pour estimer le temps nécessaire et éviter les mauvaises surprises à la rentrée», suggère Céline Claessens. Profitez-en pour lui donner quelques repères (la boulangerie, la maison de l'amie Pauline...) et lui rappeler les règles de sécurité élémentaires. Demandez-lui ensuite de vous conduire jusqu'à l'école pour voir s'il se sent à l'aise. Il prend le bus? «Faites un premier trajet avec lui, notez le numéro du bus dans son agenda et regardez si des enfants qu'il connaît le prennent aussi, il se sentira plus en confiance.»

4 TROUVER LE BON TIMING POUR LES DEVOIRS

Survivre à l'enfer des devoirs, c'est possible mais ça ne va pas de soi. «Le mieux est d'établir un plan d'action avec l'enfant. Fixer un lieu et un moment pour les devoirs, qui conviendra à l'enfant et au parent», conseille la spécialiste. Vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord? Testez la solution proposée par votre progéniture, puis la vôtre (ou inversement) et faites le bilan après, avec elle, pour voir si des changements sont à apporter. «Pour être en confiance, l'enfant doit sentir qu'on est à l'écoute de ses besoins. Quel que soit son âge, favorisez au maximum la coopération et la recherche de compromis», complète Céline Claessens.

1 RECADRER LE SOMMEIL EN DOUCEUR

Finis les couchers tardifs et les grasses matinées. On reprend le rythme mais on le fait en douceur et sans (trop) se prendre la tête. «On ne peut pas demander du jour au lendemain à un ado de sortir du lit à 6h30 quand il s'est réveillé à midi pendant toutes les vacances. Le cadre et la routine qui entourent le coucher doivent être réinstallés progressivement, sur plusieurs jours, une semaine dans l'idéal», rappelle Céline Claessens, de HappyFamilies. Et si ça ne marche pas? «Surtout on ne s'énerve pas, recommande la coach. Ils seront peut-être fatigués la première semaine et c'est O.K. Ils ne seront sûrement pas les seuls.»

2 ÉTABLIR UN PLANNING POUR LES REPAS

Petit-déjeuner à 7h, dîner chez mamie le mardi à 12h15, souper à 19h... On (re)fait le planning des repas avant la rentrée et on le soumet à toute la famille. «Les repas à heures fixes constituent un bon repère pour les enfants. Ils savent, pour les plus grands, qu'ils devront rentrer à la maison à telle heure, ce qui leur permettra de caler leurs activités en fonction», explique Céline Claessens. Et s'ils font la tronche devant leur assiette? «Là encore, on ne s'énerve pas, insiste la coach. Il faut parfois du temps pour reprendre le rythme. Les repas doivent avant tout rester un moment de partage en famille.»



La rentrée scolaire est parfois synonyme de stress. Un conseil: accompagner son enfant avec bienveillance et le questionner régulièrement sur ce qu'il ressent. ARCHIVES SIGFREDDO HARO

5 BIEN CHOISIR LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES

Foot, danse, poney, musique... Pas toujours simple de choisir la «bonne» activité pour son enfant. Un conseil: «Faites-lui plusieurs propositions compatibles avec l'agenda familial et demandez-lui ce qu'il en pense», suggère la coach. Vous n'êtes pas sportif? Ne projetez pas vos propres limites sur votre marmaille. «Certains enfants ont besoin de beaucoup se dépenser, d'autres moins. Il est important de bien cerner leurs envies.» Sans pour autant sacrifier les nôtres. «Si on passe sa semaine à faire le taxi, on finira sûrement par s'épuiser. Il est donc important de trouver la bonne formule, en famille, et de le faire avant la rentrée.»

6 L'ACCOMPAGNER AVEC BIENVEILLANCE

C'est le point le plus crucial. «On a souvent tendance, en tant que parents, à vouloir dicter notre loi sans se soucier de l'avis ou des besoins de nos enfants, note Céline Claessens. Bien sûr, il est important de fixer un cadre. Mais on peut le faire avec plus ou moins de souplesse en restant ouvert.» Votre ado insiste pour se coucher à 22h30? Laissez-lui le bénéfice du doute et refaites le point avec lui une semaine après. La clé? «Communiquez!, martèle la coach. Montrez-vous curieux vis-à-vis de ce qu'il vit et ressent, prenez le temps de débriefer avec lui et intégrez-le avec enthousiasme aux préparatifs de la rentrée.»