

Ah, la routine ! Elle a souvent bien mauvaise réputation. Surtout quand il faut reprendre le chemin de l'école... Pourtant, avoir une routine équilibrée est un super pouvoir, particulièrement en ce mois de septembre !

La rentrée est bientôt là ? Pas de stress, voici donc quelques stratégies pour aborder cette période plus intense en mode zen...



## Comment reprendre le rythme ?



### Stratégie #1

Reprendre l'horaire de sommeil normal quelques jours à l'avance.

Durant les vacances nous avons tendance à nous coucher plus tard. Nous compensons alors en nous levant plus tard pour rattraper le sommeil perdu. Comme nous sommes en privation plus ou moins importante de sommeil, notre corps s'adapte rapidement à ce nouvel horaire. Arrive le dimanche soir avant le retour au travail, on couche les enfants plus tôt, on veut une bonne nuit de sommeil, impossible de dormir. Quelle est la solution pour éviter pour éviter le décalage du retour au travail ?

- Planifier la transition (L'avantage de faire la transition à l'avance c'est que le jour du retour vous aurez plus de patience et d'énergie pour gérer les enfants et les dossiers au bureau)
- Adoptez l'horaire du travail/école pour toute la famille
- N'essayez pas de vous coucher plus tôt, commencer par vous lever à l'heure prévue (et prévoir une petite journée)

### Stratégie #2: Ralentir pour faire plus



- Pourquoi ne pas essayer de garder le rythme plus lent au quotidien?
- Se donner plus de temps pour faire les choses
- Prévoir toujours 15 minutes avant les rendez-vous

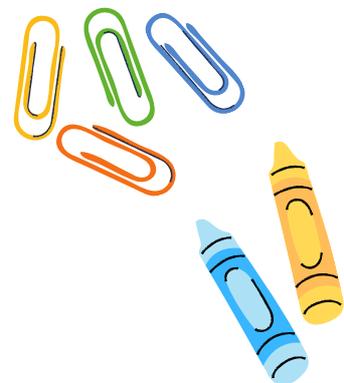
Même si au début vous aurez l'impression que vous perdez du temps, vous vous rendez compte rapidement que vous accomplirez davantage et mieux car vous aurez toujours une bonne réserve d'énergie.

### Stratégie #3 :

Le maintien: « petit et longtemps est plus efficace que beaucoup et bref »



En tant qu'humain, on a tendance à vouloir tout changer d'un coup pour finalement tout abandonner. Le secret est dans **la constance**. En mettant le focus à **maintenir (1 ou 2 ou 3) habitudes** de votre choix dans la routine tout l'automne, vous verrez rapidement des résultats. Petit coup de pouce : Rappelez-vous qu'un petit changement de 5 degrés dans la trajectoire d'un avion le fera atterrir sur un autre continent.



De bonnes routines apportent dynamisme, entrain, enthousiasme, concentration, sérénité...

Comme pour les habitudes, les mauvaises routines existent et elles occasionnent de la lassitude mentale, une baisse de vitalité, un manque d'entrain, de la fatigue, de la démotivation, de la paresse...



## Acquérir de nouvelles habitudes?

Les bienfaits d'une routine sont nombreux :  
(surtout si votre routine comporte des activités sportives)

- Votre moral est amélioré
- Satisfaction personnelle augmentée
- Votre stress est diminué
- Meilleure santé
- Système immunitaire amélioré
- Votre productivité en hausse, tout comme la motivation.

Qu'est-ce qu'une bonne routine alors ?

- Des activités pour évacuer le stress et améliorer la concentration = **prendre un temps rien que pour soi.**
- Ce qui occasionne un **enrichissement intellectuel** ou ce qui laisse libre cours à l'expression **de sa créativité.**

## Suggestions pour agrémenter les routines



### JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE

- Vous avez un nombre innombrable de tâche qui vous attend sur votre to do list. Vous êtes découragé juste d'y penser. Vous ne faites que remettre à plus tard et vous stresser car la liste ne fait que s'allonger.
- Pourquoi ne pas écouter votre série télé préférée en pliant ou en repassant le linge ou écouter un livre audio en faisant les courses.
- Une bonne playlist de chansons entraînantes aide à venir à bout du ménage.
- Pourquoi pas un film ou un vidéo intéressant pour couvrir les livres, identifier le matériel scolaire, du classement ou même préparer la cuisine.

### FAITES DES RÉSERVES

- Quand vous préparer le repas, doubler les quantités et congeler-le vous avez un autre repas prêt.
- Les légumes en automne sont en abondance. Faites des soupes, potage que vous pourrez congeler aussi.
- Faites-vous une liste de recettes 30 min et moins. (Vous pouvez en trouver aussi sur [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com))

### CONTINUER LE PLAISIR DES CONGÉS

- Trouvez-vous des activités d'automne, des ateliers, des formations.
- Faites de l'exercice en plein air, cela renforce le système immunitaire pour combattre la saison des rhumes et de la grippe.
- Ou bien pourquoi ne pas opter pour quelque chose de différent ? Essayer un sport, apprendre une nouvelle langue ou suivre un cours de théâtre par exemple.
- Pensez à planifiez une fin de semaine en amoureux et vos prochaines vacances. Cela injecte donne une bonne dose de motivation.

# Stress et rentrée

Quel est le lien avec l'école? En fait, c'est qu'elle suscite un stress important pour de nombreux élèves, et celui-ci peut devenir plus persistant et affecter d'autres sphères de la vie si des solutions ne sont pas mises en place. Selon Yamamoto et Byrnes, la moitié des 20 facteurs **les plus stressants pour un enfant sont liés à la vie scolaire**. Une tonne de situations, la plupart d'ordre social, peuvent procurer du stress à votre enfant, bien que les signes ne soient pas toujours apparents. En premier lieu, il est bien sûr important d'en prendre conscience, puis de mettre en place des stratégies pour diminuer l'intensité et la fréquence du stress vécu par l'enfant, et surtout, s'adapter à chacun d'eux.

Les symptômes que peuvent vivre les enfants lorsqu'ils réagissent à un stress sont nombreux : **constipation, diarrhée, maux de tête ou de ventre, tics nerveux, grincements de dents, incapacité de dormir ou sommeil excessif, transpiration accrue, douleurs musculaires, fièvre, pleurs, agressivité, irritabilité, etc.** À long terme, des maladies psychosomatiques et un affaiblissement du système nerveux peuvent se développer si aucune aide n'est apportée.



## De nouvelles façons de gérer le stress

Prendre soin de soi

À vous de trouver comment!

Le parent est un modèle : évitez de transmettre votre état émotionnel

Les stratégies favorisant une gestion adéquate du stress et de l'anxiété sont nombreuses. L'attitude de l'adulte a un grand impact sur l'état de l'enfant. Par contre tout ne repose pas sur les épaules des parents car plusieurs facteurs influencent le stress vécu. Toutefois, il convient de garder à l'esprit que votre attitude et votre propre état interne aura un impact significatif sur lui.

Dès lors, pour l'adulte, une première stratégie consiste à prendre soin de son état émotif. Si la vie scolaire de votre enfant vous stresse et que vous avez des préoccupations importantes, prenez du temps pour vous calmer et, surtout, trouver des solutions pour vous apaiser et éviter de transmettre votre état à votre enfant. Vous êtes le premier modèle en gestion du stress pour votre enfant.

## Gestion du stress de l'enfant

- ✗ Accompagnez-le dans la recherche de solutions.
  - ✗ Faire des exercices de respiration, de contractions musculaires, de yoga, de méditation, etc... (l'idée de ces exercices est double : amener le cerveau à se concentrer sur autre chose et diminuer la fréquence cardiaque.)
  - ✗ Envoyer un message au système d'alarme interne qu'il n'y a pas de mammouth en vue!
- <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7lYKCGbc>



- Préparez-le à un rythme plus soutenu
- Remettez la machine en route
- Rendez-le indépendant
- Organisez son cartable avec lui
- Montrez-lui son nouvel établissement
- Vérifiez son carnet de santé : vaccinations/examen de vue...
- Racontez-lui vos rentrées scolaires à vous

## Quelques petits conseils pour réussir la rentrée scolaire avec un enfant

Vos enfants ne sont pas des sportifs de haut niveau, ni des grands voyageurs. Ils supportent mal les changements brusques dans leurs habitudes. Passer, sans transition, de la plage aux bancs de l'école est stressant ! Voici quelques conseils pour le préparer au mieux.

## Outils d'apaisement

- Des objets à manipuler: balles anti-stress
- un « tangle »
- Des coussinets de manipulation.
- Boîtes à outils et cartons Retour au calme outillent bien les enfants sur la manière de gérer une émotion désagréable.



En conclusion, il est primordial de se rappeler que chacun vit les situations stressantes à sa façon. Ce qui peut être perçu comme stressant pour l'un, ne l'est pas nécessairement pour l'autre. L'important est de s'adapter à l'enfant, le rassurer et l'accompagner dans la recherche de moyens d'apaisement, et surtout, éviter les phrases comme : « Ben non, c'est rien, t'en fais pas. » puisque l'enfant se sentira incompris et cela n'offre aucun soutien.

**Bonne rentrée à tous !**

**N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement.**

**Le Centre d'Appui Familial a à cœur votre bien-être.**

**Au plaisir de vous retrouver bientôt sur nos programmes!**

