

BIEN S'ORGANISER POUR UNE RENTREE REUSSIE

INTRODUCTION

Pourquoi à la rentrée?

- La rentrée est un moment clé de l'année pour modifier un fonctionnement personnel ou **familial**.
- On retrouve ces temps propices à la nouvelle année ou encore au changement de saison (nettoyage de printemps par exemple).
- Temps particulier qui invite au changement, au renouveau, c'est une impulsion qui favorise un nouvel élan.
- Ce n'est pas une obligation mais un moment préférentiel.
- Souvent une fois que l'année est lancée, il est difficile de modifier quoique ce soit car on est pris dans la frénésie du quotidien.

L'organisation: pour quoi faire?

- L'organisation apporte une structuration du temps, nécessaire pour les parents, **indispensable** pour les enfants et le fonctionnement familial.
- Elle permet un **abaissement de la charge mentale parentale**, c'est un **repère** essentiel pour les enfants avec la mise en place de routines et de répétitions.
- Ce qui est écrit ou connu du fait de la répétition rassure et dégage l'enfant ainsi que le parent de préoccupations et de réflexions sur le déroulé des séquences journalières. Le parent devient plus disponible psychologiquement pour son enfant, l'enfant plus apaisé et disponible pour investir jeux ou travail scolaire, lien avec la fratrie.

- Tout le monde sait ce qu'il va se passer et à quel moment, ce qui sécurise l'ensemble de la famille et permet de faire les choses de façon beaucoup plus détendue.
- **L'organisation des actions dans le temps, les limites et règles, l'écoute et la communication forment l'ossature d'un fonctionnement familial (ou plus généralement de groupe) de qualité.**

QUAND PREPARER LA RENTREE?
TROIS TEMPS

TEMPS 1: avant les vacances

- bilan scolaire, bilan santé, bilan activités, bilan organisation familiale. Renseignements des horaires des clubs pour l'année suivante, prises de rendez-vous pour le mois de septembre ou autour de septembre (médecin, dentiste, orthophonie, ophtalmo etc.), achat des fournitures scolaires si possibles, tri des affaires de classe de l'année écoulée, noter le restant à faire pour le second temps, **tout ce dont vous avez la maîtrise.**
- Cela dégage énormément de temps et d'énergie pour profiter des vacances plus longtemps ou alléger sa rentrée.

TEMPS 2: avant la rentrée

- On reprend la liste **faite avant les vacances**.
- Terminer les fournitures.
- Préparer les séquences de vie du quotidien, reprendre les règles de base de la maison en couple puis avec les enfants.
- Remettre les enfants sur un rythme scolaire progressivement durant la semaine qui précède la rentrée.
- Ecouter le ressenti de ou des enfants sur la reprise, évoquer vos souvenirs de vos propres rentrées.

Merci de votre attention,

Pierre JOYEUX

06.64.11.69.15

pierre.joyeux@yahoo.fr

www.pierre-joyeux-psychologie.fr