

LA RENTRÉE SCOLAIRE EST À NOS PORTES!

ASTUCES POUR UNE RENTRÉE RASSURANTE

Un texte de **Annie-France Pujolle**, enseignante auprès d'élèves ayant des besoins spécifiques, collaboratrice, Association Emmanuel.



Pour certains jeunes, elle se fait en toute tranquillité, alors que pour d'autres, elle peut susciter de l'anxiété. Voici donc quelques astuces simples pour aider les élèves en classe adaptée à vivre une transition plus douce et rassurante.

Favoriser une rentrée en douceur : des repères simples mais efficaces

1

Structurer le temps et l'espace

Créer un cadre clair aide grandement à réduire l'anxiété.

2

Utiliser un calendrier visuel

Un décompte des jours avant la rentrée permet à l'enfant/adolescent/jeune adulte de se préparer mentalement.

3

Visiter l'école avant la rentrée

Si une rencontre avec l'équipe-école est prévue lors des journées pédagogiques, profitez-en! Sinon, n'hésitez pas à faire un petit tour de l'école pour lui montrer les repères essentiels comme le stationnement des berlines ou la porte d'entrée principale.

4

Présenter les visages familiers

Montrer des photos de l'enseignant(e) et des intervenants clés peut rassurer. Si possible, nommer ou montrer les amis qu'il ou elle retrouvera en classe.

5

Rencontrer le chauffeur de berline

Savoir qui conduit, le numéro et le modèle du véhicule et où l'élève s'assoit peut réduire bien des inquiétudes.

6

Reprendre la routine scolaire quelques jours à l'avance

Graduellement, remettez en place la routine du soir, avec des repères visuels au besoin.

7

Impliquer le jeune dans les préparatifs

Le choix, l'achat et l'étiquetage du matériel scolaire sont de belles occasions de le responsabiliser.

8

Utiliser des scénarios sociaux

Certains enseignants les remettent en juin pour préparer le retour. Ces outils adaptés peuvent être d'une grande aide.

9

Utiliser un objet de transition

Pour certains jeunes, avoir un petit objet rassurant dans leur sac (ex. : une photo de famille, un porte-clés) peut les apaiser.

Des outils visuels accessibles et efficaces

Nul besoin de matériel sophistiqué! De simples dessins faits à la main sur un bout de papier peuvent très bien faire le travail. L'essentiel est de les créer devant le jeune, pour qu'il les comprenne et s'y retrouve.

Et surtout... faites-vous confiance!

Ne vous mettez pas trop de pression. Chaque rentrée demande un certain temps d'adaptation, et c'est tout à fait normal. Soyez à l'écoute de votre jeune, de ses réactions, et surtout, n'hésitez pas à partager vos observations ou inquiétudes avec les intervenants. Votre connaissance de votre enfant est précieuse, et la collaboration entre l'école et la famille fait toute la différence.

