



Soyez prêts pour la rentrée des classes!

La rentrée scolaire est synonyme d'enthousiasme et d'opportunités. Cependant, cette période peut également entraîner des tensions inattendues sur l'ensemble de la famille. Suivez ces conseils pour gérer au mieux les changements liés à la prochaine étape de la scolarité de votre enfant :

- **Abordez la question de l'anxiété.** Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un enfant peut être anxieux à l'idée de commencer une nouvelle année scolaire, notamment :
 - Un enseignement à la réputation tyrannique
 - Les premiers jours dans une nouvelle école
 - L'établissement de nouvelles relations ou les changements de dynamiques amicales actuelles
 - Le fait de devoir revoir un enfant qui a été à l'origine de brimades à son encontre dans le passé

Encouragez votre enfant à parler de ces peurs et prenez des mesures concrètes pour les apaiser, dans la mesure du possible.

- **Planifiez.** La rentrée scolaire affecte généralement l'emploi du temps de tout le monde. Déterminez l'heure à laquelle vous et votre enfant devrez vous réveiller les jours d'école, ainsi que le temps nécessaire pour vous rendre à l'arrêt d'autobus ou déposer votre enfant à l'école. Réfléchissez aux préparatifs que vous pourrez effectuer le soir (comme préparer les repas) afin de rendre le matin moins stressant.
- **Faites vos achats avec intelligence.** Faites l'inventaire de la garde-robe actuelle de votre enfant et des fournitures scolaires restantes.



Déterminez si vous préférez faire une seule grande virée magasinage pour la rentrée scolaire ou simplement acheter quelques articles de temps à autre, ou selon vos besoins.

- **Consultez les ressources.** L'école de votre enfant et votre communauté locale peuvent proposer des programmes qui pourraient vous aider à gérer vos dépenses ou vos problèmes d'emploi du temps. Vérifiez également les avantages sociaux offerts par votre employeur.
- **Concevez des plans de secours.** Élaborez un plan pour les circonstances où :
 - Vous ne pouvez pas déposer ou récupérer votre enfant à cause d'un problème d'emploi du temps
 - Votre enfant ne peut pas aller à l'école pour cause de maladie ou de mauvais temps
 - Le calendrier des vacances et des stages de l'école varie

LifeMatters peut fournir des ressources utiles et des suggestions pratiques pour gérer le stress lié à la rentrée scolaire. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Rester concentré et éviter les distractions

Avez-vous des difficultés à vous concentrer? Voici quelques raisons courantes pour lesquelles vous pouvez avoir du mal à rester concentré :

- Sensation de fatigue ou d'inconfort
- Inquiétude ou stress
- Incertitude quant aux prochaines étapes
- Distractions externes, telles que votre téléphone, vos courriels ou des bruits de fond
- Fait de s'adonner à une tâche que vous n'aimez pas ou que vous trouvez ennuyeuse

Si vous avez du mal à terminer vos projets ou à respecter les délais, ces conseils peuvent vous aider :

- **Établissez des priorités.** Si vous avez du mal à rester concentré, il peut être plus facile d'accomplir les tâches importantes en les classant par ordre de priorité.
- **Identifiez vos schémas énergétiques.** Quel est le moment de la journée le plus productif pour vous? Programmez les tâches prioritaires au moment où votre énergie est maximale.
- **Agissez.** Avez-vous besoin de vous « échauffer » avant de vous lancer dans un projet d'envergure? Commencez par quelque chose de facile ou qui peut être terminé rapidement avant de passer à des tâches plus complexes.
- **Évitez de mener plusieurs tâches à la fois.** Bien que tenter de mener plusieurs activités de front puisse sembler être la solution la plus productive, cela ralentit en réalité votre dynamique et rend plus difficile la concentration. Au lieu de cela, essayez de terminer une tâche (ou d'en faire le maximum) avant de passer à la suivante.
- **Réduisez les perturbations au minimum.** Si vous devez accomplir une tâche qui nécessite



énormément de concentration, installez-vous dans un endroit calme (si possible). Limitez votre exposition aux courriels, messages ou autres formes de communication. Le port d'un casque antibruit ou l'écoute de musique favorisant la concentration peut également s'avérer utile.

- **Prenez des pauses.** Une petite pause occasionnelle peut améliorer votre productivité. Profitez-en pour vous étirer, boire de l'eau ou sortir prendre l'air.
- **Cherchez de l'aide.** Un manque de concentration peut être le symptôme de plusieurs problèmes de santé différents, notamment la dépression, l'anxiété ou le TDAH. Si vous avez souvent du mal à rester concentré sur votre travail, parlez-en à votre médecin ou communiquez avec LifeMatters. De l'aide est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

