

## Un parent rassurant est un ancrage de confiance



## Un parent anxieux est un miroir d'inquiétude



Quelques petits conseils pour une rentrée réussie au verso...

# GUIDE DE PRÉPARATION : 4 ÉTAPES CLÉS



## 1. Planifier et tester le trajet

Effectue le parcours complet avec tes parents pour évaluer le temps de déplacement réel et éviter le stress du retard.



## 2. Maîtriser le cadenas

Procure-toi ton cadenas quelques semaines à l'avance pour t'exercer.

*Note : conservez la combinaison en lieu sûr.*



## 3. Organiser le matériel

Prépare, classe et identifie tout ton matériel scolaire. Un sac à dos ordonné permet de se sentir en contrôle dès les premières périodes.



## 4. Routine sommeil & repas

Avance l'heure du coucher et adapte tes repas 10 jours avant la rentrée scolaire pour ajuster ton horloge biologique sans choc.



## Tu as besoin d'aide les premiers jours ?

Nos Sentinelles de l'aide seront partout dans l'école pour t'accompagner au bon endroit au besoin !



**DOSSARD NOIR**