

# PARENTS

Octobre 2015

**CHOISIR  
SON PRÉNOM**

Tout ce que  
la cache...

anté **0/6** ANS  
s examens obligatoires

émoignage  
f'ai accouché  
chez moi sans  
avoir voulu

**Vrai/Faux**  
sur le stérilet

*Embrasser  
ses kids sur  
la bouche*  
Pour ou contre ?

**Enceinte  
au travail, ça se  
passe comment ?**

**Nos 10  
poussettes  
coup de cœur**

**DOSSIER**

## Une rentrée zéro stress

✓ FAMILLE : NOS 15 CONSEILS POUR PARTIR DU BON PIED ✓ QUEL BON RYTHME  
POUR NOS ENFANTS ? ✓ CRÈCHE/MATERNELLE/PRIMAIRE : COMMENT  
BIEN LES ACCOMPAGNER ✓ LES ACTIVITÉS IDÉALES ÂGE PAR ÂGE

M 02322 - 554 - F : 2,90 € - RD



# 15 conseils pour PARTIR DU BON PIED

Adieu farniente et légèreté, c'est reparti pour le rythme trépidant... **Vous stressiez rien que d'y penser?**  
On vous dit comment éviter le blues de septembre.

## 1 RASSUREZ-VOUS, CETTE INQUIÉTUDE EST NORMALE

« Tout changement est source de stress et la rentrée est un "agent stressant" d'autant plus déstabilisant que les enjeux sont importants et variés. Il faut s'adapter à un nouvel équilibre, et comme la coupure des congés d'été est souvent plus longue que pour les autres vacances, le temps de réadaptation est plus long aussi. Il faut organiser la rentrée des enfants (mode de garde, école, activités, emploi du temps...) et la sienne, retourner travailler et repenser ses objectifs professionnels, jongler avec les impératifs familiaux et perso. Le tout dans une ambiance électrique et la peur de ne pas être à la hauteur de ce challenge », souligne Jane Turner, psychologue et responsable du DOJO. La rentrée marque aussi la fin d'une période sympa en compagnie des gens qu'on aime et avec qui on a choisi d'être, d'où un sentiment de perte et de tristesse nostalgique. Saison oblige, la lumière et le soleil de l'été vont faire place à la grisaille de l'automne et votre moral va décliner lui aussi. Cerise sur le gâteau, les problèmes qui ont été mis entre parenthèses ne se sont pas effacés et il va falloir s'y atteler. Bref, tout ceci pour dire que c'est comme ça pour tout le monde : la rentrée, c'est tendu !

## 2 N'IDÉALISEZ PAS CE MOMENT

Début septembre, on se sent l'envie de repartir sur de nouvelles bases. Un vestige de nos souvenirs de rentrées des classes. Chaque année, on changeait de trousse, de classeurs, de sac à dos, de programmes, de profs, d'emploi du temps et de copains ! Tout était nouveau et c'était excitant ! Aujourd'hui, la donne n'est plus la même et à la question « Que me réserve de beau cette nouvelle année ? », il y a de fortes chances que la réponse soit « à peu près la même chose que l'année dernière. » Au boulot, a priori vos collègues seront les mêmes, la machine à café sera au même endroit (il y en


aura peut-être une nouvelle pour les chanceuses !) et vos dossiers devront être bouclés avec la même célérité. Prévoyez, si possible, un jour complet de liberté avant de retourner au bureau.

## 3 PRÉVOYEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE... MAIS UNE SEULE !

Marche suédoise, aquagym, yoga, boxe tai, chant... C'est dingue le nombre de cours auxquels vous prévoyez de vous inscrire. On le sait, pratiquer une activité physique est essentiel pour être en bonne santé et vous avez bien raison d'être gonflée de bonnes intentions. En plus de s'aérer et de se ressourcer, bouger permet d'évacuer le stress et de libérer des endorphines – surnommées hormones du plaisir – qui facilitent l'endormissement et le bien-être. Mais n'ayez pas les yeux plus gros que les muscles ! Choisissez une activité, celle qui vous plaît le plus, celle qui se pratique près de chez vous et pas à l'autre bout du département, et dites-vous bien que ce sera génial si vous arrivez à y aller toute l'année. Et si vous n'aimez pas le sport, faire les petits déplacements à pied – plutôt que de prendre la voiture –, monter et descendre les escaliers, marcher peut déjà être une bonne alternative.

## 4 FAITES TABLE RASE DES REGRETS

Souvenez-vous, l'année dernière, vous aviez démarré sur les chapeaux de roue avec des tas de projets farineux (l'ascension de la face nord du Mont-Blanc, le marathon de New York, un appartement rangé, une heure de piscine par jour, des enfants couchés à 20 h 30 pile, une sortie culturelle par week-end...) et vous n'avez pas réussi à faire le dixième de tout ce que vous aviez planifié. « Inutile de chercher à réparer les échecs de l'année précédente, de vous rappeler tout ce qui est resté en suspens. Ne regrettez rien, tirez un trait sur tout ce que vous auriez dû faire », conseille Jane Turner.



Prenez votre temps, remettez au lendemain ce que vous n'avez pas le temps de faire. Détendez-vous, vous avez un mois pour mettre en place votre rythme de croisière.

#### 5 EN CAS DE TENSION, VISUALISEZ-VOUS

Chaque fois que vous sentez monter l'exaspération, visualisez-vous prenant une douche sous une cascade. Observez l'eau fraîche ou chaude, comme vous voulez, qui jaillit et emporte avec elle la crise des enfants, la remarque désobligeante du boss, l'échange grinçant avec votre mère... Il n'y a qu'à laisser couler le temps pour que le cerveau soit lavé de son stress.

#### 6 LÂCHEZ PRISE

La rentrée n'est qu'une date dans le calendrier, et la Terre ne va pas s'ouvrir sous vos pieds si tout n'est pas prêt le jour J ! Prenez votre temps, remettez tranquillement au lendemain ce que vous n'avez pas le temps de faire le jour même. Fixez-vous des priorités. Remplacez les "Je dois, il faut que..." par des "J'aime, j'ai envie de..." Détendez-vous, vous avez un mois pour mettre en place votre rythme de croisière de l'année.

#### 7 POSITIVÉ !

Faites chaque jour le bilan de votre journée et notez trois événements que vous estimez positifs. Ce petit exercice quotidien aide à se concentrer sur les bonnes choses de la vie et à apaiser le stress et l'anxiété. Rappelez-vous que vous avez déjà surmonté cette épreuve. « La rentrée, c'est une petite onde de choc, mais ce n'est pas la première fois que vous y êtes confrontée puisque ça recommence tous les ans. Souvenez-vous que ce stress-là, vous l'avez éprouvé l'année dernière et les années encore avant... Et que vous avez géré ! », constate la psychologue.

#### 8 GARDEZ LES BONNES HABITUDES DES VACANCES

Pendant les vacances, vous preniez le temps de vivre, vous étiez détendue... Inutile de reprendre les mauvaises habitudes sous prétexte que c'est la rentrée. Ne sortez pas les bottes et autres vêtements de pluie. Profitez des belles journées et des week-ends de



l'été indien qui ont encore un goût estival. Continuez à vous accorder des pauses plaisir, des petites parenthèses agréables, des déjeuners en terrasse... En rentrant à la maison, faites une balade, un détour par le parc ou les vitrines des magasins. Commandez des pizzas ou des sushis, les soirs où vous n'avez pas envie de cuisiner. Prenez du temps pour vous : déléguez certaines activités à votre compagnon, à la nounou ou à des professionnels. Faites vos courses sur Internet pour éviter les interminables queues aux caisses.

### 9 FAITES LE TRI

C'est le moment idéal pour faire le tri dans vos placards et ceux de vos enfants. Débarrassez-vous des vêtements trop petits, que vous ne portez plus et qui prennent trop de place dans le dressing. Donnez-les à des associations. Faites aussi le tri dans vos papiers administratifs et ne gardez que le nécessaire.

### 10 NE TOMBEZ PAS DANS L'AUTODÉVALORISATION

Dès que des pensées négatives du genre « Je vais jamais y arriver, je suis nulle, Manon va me détester, je suis une mauvaise mère, etc. » vous assaillent, demandez-vous illico « Mais à qui est-ce que je me compare ? » Car la culpabilité de ne pas être la femme parfaite naît toujours d'une comparaison aux autres mères qui, elles, y arrivent. Oubliez votre mère (qui critique votre manque de sens pratique alors qu'elle n'a qu'elle à s'occuper), votre sœur (qui achète les fournitures scolaires en juin par peur de ne plus rien trouver en septembre),

Angelina Jolie qui gère magistralement ses six enfants (avec l'aide de tout un staff, quand même !), ne vous comparez pas à votre copine Marilynne qui continue à sortir chaque week-end (mais qui n'a pas d'enfants !). Votre situation n'a objectivement rien à voir avec les leurs. Point barre.

### 11 MATÉRIALISEZ VOTRE EMPLOI DU TEMPS

Tant que ça reste dans la tête, tout paraît jouable. En revanche, dès qu'on met noir sur blanc les impératifs des uns et des autres, on se rend compte qu'il faudrait avoir le don d'ubiquité pour tenir tous les engagements qu'on a prévus en même temps. Écrivez une semaine type de votre emploi du temps et de toute la famille, et voyez ce qu'il est matériellement possible de caser entre toutes les contraintes que vous devrez gérer. Ne vous racontez pas d'histoires, soyez réaliste.

### 12 ÉTABLISSEZ DES PRIORITÉS

Pour éviter d'être submergée par le stress à l'approche de la rentrée, ne mettez pas tout au même niveau. Pensez bien à séparer ce qui est urgent de ce qui ne l'est pas, ce qui est incontournable de ce qui ne l'est pas. Fixez-vous des objectifs réalisables. Pratiquez la technique des petits pas. Quel que soit l'objectif que vous vous fixez, détaillez les différentes tâches qu'il vous faudra réaliser pour arriver à vos fins. Et procédez par étapes. Rome ne s'est pas faite en un jour, votre rentrée non plus.

### 13 RÉDIGEZ DES "NOT-TO-DO LISTS"

Plutôt que de faire des listes interminables des milliards de choses que vous avez à faire en cette période de rentrée, prenez l'habitude d'écrire ce que vous avez décidé de ne pas faire parce que vous comptez bien profiter des derniers beaux week-ends en famille. Par exemple : ne pas ranger la cave, ne pas tondre la pelouse, ne pas faire le ménage à fond samedi après-midi, ne pas acheter des chaussures de rentrée à Théo (il portera ses sandales). Faire ses "not to-do lists" permet de prendre un engagement vis-à-vis de soi-même, on se sent soulagé et on peut alors profiter pleinement de sa journée, sans aucune culpabilité puisqu'on l'a décrété !

### 14 CHOUCHOUTEZ VOTRE SOMMEIL

La reprise est souvent fatigante, il faut réapprendre à se lever tôt, et il est important de dormir suffisamment pour bien récupérer. Écoutez les signaux de votre corps. Le soir, dès que vos yeux picotent et que vous baillez, n'hésitez pas à vous mettre au lit tout de suite, même si vous jugez qu'il est tôt. Évitez les excitants et la caféine en fin de journée, le sport et les écrans (télé, jeux vidéo, ordinateurs, tablettes) avant le coucher.

### 15 PENSEZ AUX PROCHAINES VACANCES

Vous le savez, d'autres vacances sont à venir ! Pourquoi ne pas commencer à les préparer, à rêver sur votre prochaine destination. Le Lubéron ? La Camargue ? Bali ? L'Australie ? Mettez votre créativité aux commandes et rêvez pour vous évader. \* C.M.