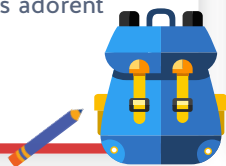


L'AFFICHETTE AIDERSONENFANT.COM POUR UNE RENTRÉE ZEN!



LE MAGASINAGE DES EFFETS SCOLAIRES : ON SE SIMPLIFIE LA VIE

- ✓ Il reste du matériel scolaire de l'année dernière? On dresse un inventaire avec les enfants et on recycle.
- ✓ Petit budget : on garde l'œil sur les soldes et on constitue un magasin scolaire. Les enfants adorent aller s'y approvisionner!



LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES : POUR LE MIEUX-ÊTRE DE TOUS!

- ✓ À l'écoute de mon enfant : je vérifie ses intérêts en l'impliquant dans les choix d'activités!
- ✓ Un horaire surchargé pour mon enfant, hummmm... bien doser est la clé!
- ✓ Exit le stress et la charge mentale : on tient compte des disponibilités de toute la famille.



EN ROUTE POUR UNE ROUTINE SANS STRESS

- ✓ Ensemble, on prépare le tableau de routine : tout le monde y ajoute sa touche. Youppi!
- ✓ Je suis zen et en contrôle, donc je respecte la routine au quotidien.
- ✓ Pour être sûr de ne rien manquer, on coche ou on colorie la case quand une tâche est accomplie.



S'ENTRAIDER : ON LE FAIT DANS LE PLAISIR!

- ✓ Cette semaine : un des parents accompagne les enfants lors des devoirs et des leçons.
- ✓ Les courses aujourd'hui... 1-2-3-Go! L'autre parent s'en occupe!
- ✓ Le ménage est à faire? Allez hop! Tout le monde à son plumeau!
- ✓ Encourager les bons coups : la devise de notre famille!

LES LUNCHS : ON S'ORGANISE!

- ✓ Les repas pour toute la semaine, on les planifie!
- ✓ La veille, on prépare les lunchs du lendemain.
- ✓ Hourra! Au congélateur tous les plats qui peuvent être congelés!
- ✓ Du plaisir à cuisiner : une fois par semaine, on devient des cuistots en famille.



DE L'HUMOUR DANS LE QUOTIDIEN : UNE BOUFFÉE DE FRAÎCHEUR!

- ✓ Un projet familial : concours de rapidité pour voir qui mettra son pyjama en un temps record.
- ✓ Une soirée où on raconte des anecdotes en famille : c'est rigolo!
- ✓ L'autodérision n'a jamais tué personne et ça aide à dédramatiser. Allez! On met son orgueil de côté!

LÂCHER PRISE : ON A LE DROIT!

- ✓ Accepter que tout ne soit pas parfait : ouf! Ça fait du bien!
- ✓ Se traiter avec bienveillance en utilisant des paroles valorisantes, ça fait du bien!
- ✓ Notre enfant n'a pas fait son lit ce matin? Bof! Sauter une journée, ce n'est pas grave!



DU TEMPS POUR MOI... C'EST UN PLUS!

- ✓ Les rencontres entre amis font du bien : osons dire oui aux sorties entre copains et copines.
- ✓ 5 à 10 mins. pour soi tous les jours pour décrocher : je le mets à l'horaire.
- ✓ Quand rien ne va plus... 3 grandes respirations pour se recentrer sur soi.

