

Écran, repos, gestion du stress... Voici six conseils pour une rentrée scolaire réussie

Romain Rouillard

29 août 2025

Écran, repos, gestion du stress... Voici six conseils pour une rentrée scolaire réussie

À trois jours de la rentrée, il n'est pas encore trop tard pour réadopter une routine scolaire et préparer au mieux le retour à l'école. Manon Dauzat, coach scolaire et chargée de mission pédagogique chez Acadomia propose quelques conseils à suivre.

L'heure de reprendre le chemin de l'école va bientôt sonner pour des millions d'élèves. Si la rentrée scolaire de ce lundi 1er septembre s'accompagne de plusieurs nouveautés, les bonnes habitudes à adopter pour une rentrée réussie ne changent guère. Manon Dauzat, coach scolaire et chargée de mission pédagogique chez Acadomia livre quelques conseils pour préparer au mieux son enfant.

- Retrouver un rythme scolaire

En premier lieu, il est primordial de réadopter un rythme de sommeil adéquat. Notamment chez les plus petits "pour qui la concentration en classe est différente" et qui nécessitent près de "11 heures de sommeil par nuit". Mais pas d'inquiétude : si à trois jours de la rentrée, votre enfant n'a pas encore retrouvé son rythme scolaire, il n'est pas encore trop tard. "Il ne faut pas s'y mettre trop tôt car sinon, on ne profite pas des vacances jusqu'au bout. Le rythme va se reprendre progressivement au cours de la première semaine où, en général, il n'y a pas trop de devoirs", rassure Manon Dauzat.

- Limiter le temps d'écran

Écrans et sommeil ne font pas bon ménage. En limiter l'usage avant la rentrée est donc nécessaire. "Ça détériore les capacités d'attention et il est important d'allouer du temps au repos intellectuel et ne pas surstimuler les enfants avec les écrans", remarque Manon Douzat qui précise toutefois : "Limiter, ce n'est pas éliminer".

- Ouvrir le dialogue sur l'année à venir

La rentrée est un moment idéal pour discuter avec son enfant de l'année scolaire à venir afin de démarrer sur des bases solides. "Il est important de voir comment il se sent, comment il appréhende l'année. C'est aussi l'occasion de faire le point sur l'année dernière, ses forces, ses faiblesses, regarder ce qui n'a pas fonctionné et

donc comment il pourrait faire différemment", énumère Manon Dauzat, selon qui il ne faut pas non plus hésiter à établir, avec son enfant, quelques objectifs à atteindre. "Être un peu plus autonome dans les devoirs, se mettre au travail tout seul, rentrer à l'école tout seul etc...".

- Faire redescendre le stress

Surtout, il est indispensable de se montrer à l'écoute de son enfant. "Il ne faut pas hésiter à lui demander comment, en tant que parents, on peut l'aider", poursuit notre experte qui ajoute : "Il faut permettre à l'enfant d'exprimer ce qui l'inquiète. Notamment chez les adolescents qui ont pu se chamailler avec leurs camarades et qui appréhendent le retour. Et ils ont parfois des difficultés à gérer cette angoisse. C'est comme si on changeait de travail tous les ans, ça demande beaucoup d'adaptation et il faut leur montrer qu'on les soutient dans cette période-là".

- Se préparer à l'avance pour le jour J

Pour ne pas subir le stress de dernière minute, à la fois inutile et évitable, quelques conseils peuvent s'appliquer. "On peut préparer le cahier, bien vérifier l'inventaire, ranger un peu sa chambre pour refaire de la place pour la sphère scolaire. Souvent, pendant les vacances, pas mal de choses se sont entassées sur le bureau, il est important de refaire de l'espace avant la rentrée. En termes d'organisation, ça prépare psychologiquement l'élève et sa famille", indique Manon Dauzat.

- Bien organiser le temps extrascolaire

C'est un aspect à ne pas négliger avant une rentrée, qui s'accompagne également du retour des activités extrascolaires "aussi importantes que l'école", assure notre spécialiste. Aussi, il est important d'établir, dès maintenant, un planning précis de la semaine pour optimiser l'organisation et assurer un équilibre entre temps de travail, repos et activités.