

# Le Point

## « Je suis coach scolaire, et voici 6 conseils pour bien préparer votre enfant à la rentrée des classes »

Nathan Tacchi

27 août 2025

[« Je suis coach scolaire, et voici 6 conseils pour bien préparer votre enfant à la rentrée des classes »](#)

Lundi 1er septembre, les élèves français vont retrouver le chemin de l'école. Comment leur permettre d'être prêts ? Les conseils de Manon Dauzat, à appliquer les derniers jours précédant la rentrée des classes.

Le 1er septembre, tous les écoles, collèges et lycées publics de France accueilleront les élèves pour leur rentrée scolaire, après deux mois de vacances estivales. À l'approche de cette date, qui peut être synonyme de stress pour les enfants comme pour les parents, Manon Dauzat, coach scolaire chez **Acadomia**, livre ses conseils de préparation des enfants au jour J.

### Réadapter son rythme de lever et de coucher

Sans grande surprise, la priorité pour les parents est de réadapter leurs enfants à un rythme structuré, particulièrement en ce qui concerne le sommeil. Pendant les vacances d'été, ceux-ci réclament souvent plus de souplesse pour leur sommeil : ils se couchent plus tard et font la grasse matinée. Alors, pour réajuster les rythmes de sommeil, il est conseillé d'avancer l'heure du coucher progressivement les jours avant la rentrée, et aussi d'avancer le réveil. Il en va de même pour les repas à heure fixe.

Après une période estivale généralement riche en activités, il convient aussi d'alléger petit à petit le programme et de retrouver des temps calmes.

Il est judicieux de réaménager l'espace de vie quelques jours avant la rentrée, afin de réintroduire la dimension scolaire. Cela implique de redonner au bureau sa fonction première, en le débarrassant des objets liés aux vacances.

Il est également opportun de préparer le cartable et de faire l'inventaire des fournitures avec l'enfant ou l'adolescent, afin de l'impliquer pleinement dans sa rentrée et de lui permettre de s'approprier son matériel. Cette préparation gagne à être effectuée les derniers jours précédent la rentrée, même si les achats ont été réalisés plus tôt, car cela contribue véritablement à préparer mentalement l'élève.

### Créer un espace de dialogue sur la scolarité

Les jours précédant la rentrée, et même les deux premières semaines de classe, sont une occasion précieuse d'établir un dialogue authentique avec l'enfant, sans la

pression des notes ou des résultats. Il s'agit d'échanger sur son ressenti, ses appréhensions, les nouveautés de l'année à venir. Cette communication, dénuée d'enjeux évaluatifs, est extrêmement précieuse car elle permet d'aborder la scolarité sous un angle différent.

Il est également pertinent d'organiser une sorte de réunion familiale pour marquer ce nouveau départ. Chaque rentrée constitue pour l'enfant, quel que soit son âge, une opportunité de gagner en autonomie. C'est le moment idéal pour définir avec lui les nouvelles responsabilités qu'il se sent prêt à assumer. Il ne s'agit pas de le laisser livré à lui-même, mais de l'accompagner dans cette progression. Cela peut insuffler enthousiasme et motivation. Par exemple, si l'enfant souhaite se rendre seul à l'école, on peut lui proposer un accompagnement initial qui s'estompera progressivement. Cette démarche donne un objectif stimulant dont il perçoit immédiatement l'intérêt. Un défi positif dès la rentrée.

#### Jeter un œil sur les programmes scolaires

Les jours précédant la rentrée, je conseille aux élèves de consulter le programme de l'année pour avoir une vision d'ensemble des chapitres et de leur articulation. Cette démarche facilite considérablement l'entrée en matière lorsque les cours débutent, car elle permet d'ancrez les nouvelles connaissances sur des repères déjà établis. On évite ainsi cette sensation de désorientation qui peut survenir après quelques semaines.

Il est également judicieux de se remémorer les intitulés des chapitres étudiés l'année précédente, d'identifier ceux qui ont posé des difficultés et de réfléchir en termes de stratégie plutôt que de contenu : quels ont été mes points forts et mes faiblesses ? Que dois-je maintenir et modifier dans ma façon de travailler ? Cette réflexion peut aussi s'effectuer durant les premières semaines de cours, généralement moins chargées en travail personnel.

#### Ne pas minimiser l'angoisse de l'enfant

Certains enfants manifestent de l'anxiété à l'idée de retourner en classe. Le dialogue reste primordial pour en comprendre l'origine. S'agit-il d'une appréhension liée au niveau scolaire, à la pression des résultats, à un sentiment d'inadéquation ? Une fois la source identifiée, il convient d'explorer ensemble des solutions : « Qu'est-ce qui pourrait te rassurer ? Quelles mesures pourrions-nous mettre en place pour améliorer la situation ? »

Il est essentiel de ne pas sous-estimer ces inquiétudes, même lorsqu'elles concernent des aspects relationnels. Un enfant qui s'est brouillé avec des camarades pendant les vacances et qui s'interroge sur la manière dont les retrouvailles vont se dérouler vit une préoccupation légitime. Pour l'enfant, la dimension affective revêt une importance considérable.

Il faut accorder la même attention aux problématiques personnelles et scolaires, et chercher avec l'enfant - et non en lui imposant - les solutions les plus adaptées pour apaiser son stress.

Ceci étant dit, une certaine anxiété face à la rentrée est normale et témoigne de l'importance que l'élève accorde à sa réussite et à son parcours.

#### Réfléchir à l'organisation du temps extrascolaire

Il est crucial de réfléchir à l'organisation du temps familial. Cette réflexion doit être menée collectivement, car on a tendance, une fois la rentrée effectuée, à négliger les moments partagés, les loisirs et les temps de repos. Cette planification doit être anticipée : « Comment allons-nous nous organiser pour préserver des espaces-temps distincts de la sphère scolaire ? » S'il est important d'être concentré à l'école et d'accomplir consciencieusement son travail le soir, les activités sportives, les moments en famille et les périodes de détente sont tout aussi essentiels.

Cette organisation préalable fait souvent toute la différence lors des premières semaines, parce qu'elle permet d'éviter d'être emporté par le tourbillon de la rentrée et de se retrouver ensuite dans l'impossibilité de ménager ces temps précieux.