



GUIDE GRATUIT • RENTRÉE 2026

Le plan de rentrée des familles *du Québec.*

Dix chapitres de conseils concrets, une section spéciale maternelle, vos droits sur la facture d'école, des pages à remplir et des attentions à découper. Du tout premier matin de maternelle à la première rencontre de parents.

💡 10 chapitres de conseils

📋 Listes et pages à remplir

✂️ Cartes à découper

🇨🇦 Fait au Québec

On a vécu la même rentrée que vous.

On est Julie-Ann et Frédéric, deux parents du Québec. Chaque mois d'août, on revivait la même scène : la liste d'effets scolaires sur le frigo, les formulaires à signer qui traînent, le service de garde à réserver, et cette petite voix à minuit qui dit « *on a-tu oublié quelque chose ?* ».

La réponse, c'était souvent oui. Alors on a rassemblé tout ce qu'on aurait aimé avoir : les vrais trucs qui sauvent du temps, les outils qui calment le stress, et des petites attentions à glisser dans une boîte à lunch. Ce n'est pas une liste de tâches de plus. C'est une main tendue.

Prenez ce qui vous parle. Laissez le reste. Et surtout, soyez doux avec vous. Vous faites déjà beaucoup.



Julie-Ann et Frédéric

Fondateurs de Ma Germaine · deux parents du Québec ❤️

Comment utiliser ce guide



Les trucs

Des astuces testées pour économiser, mieux dormir, calmer le stress et adoucir les matins.



Les listes

À cocher et à partager avec l'autre parent. Ce qui est visible se partage.



Les découpes

Mots doux, calendrier des dodos, souvenir. Imprimez, découpez, faites plaisir.

Ce qu'il y a dans ce guide

LE PLAN

- Le compte à rebours de la rentrée
- 1 Le matériel sans se ruiner
- 2 La facture d'école, démystifiée
- 3 Le calendrier et les papiers
- À REMPLIR Mon école, mes contacts
- À REMPLIR Mes dates et ma fiche santé
- 4 Le sommeil et le matin sans crier
- 5 La boîte à lunch qui revient vide
- 6 Les devoirs, sans que ça vire au drame
- 7 Apprivoiser le stress de la rentrée

SPÉCIAL

- Maternelle : les tout premiers pas à l'école
- 8 Le petit mot qui change l'année
- 9 La rentrée dans deux maisons
- 10 Ce que votre enfant peut porter

CE QUE ÇA CHANGE

- À DÉCOUPER 15 mots doux pour la boîte à lunch

- À DÉCOUPER Le calendrier des dodos et le tableau du matin

- SOUVENIR Ma première journée d'école

PAR OÙ COMMENCER



Le compte à rebours de la rentrée

Cinq moments, cinq petites listes. Vous n'avez pas à tout faire aujourd'hui. Trouvez la semaine où vous êtes, faites juste celle-là, et respirez.

4 semaines avant

Début août

- ☐ Récupérer la **liste d'effets scolaires**
- ☐ Vider le sac de l'an passé et faire l'inventaire
- ☐ Essayer souliers, manteau, vêtements
- ☐ **Réserver le service de garde** et les pédago
- ☐ Confirmer le **transport scolaire** (arrêt, heure)
- ☐ Prendre les rendez-vous (dentiste, optométriste)

2 semaines avant

Mi-août

- ☐ Acheter seulement **ce qui manque**
- ☐ Étiqueter au nom de l'enfant
- ☐ Reculer le dodo de **15 minutes** par soir
- ☐ Vérifier le carnet de **vaccination**
- ☐ Parler de l'école : « 3 hâtes, 1 peur »
- ☐ Remplir la fiche santé et les allergies

1 semaine avant

La dernière ligne droite

- ☐ Essayer le sac **plein** (le poids, les bretelles)
- ☐ Préparer le **coin devoirs**
- ☐ Faire l'épicerie des lunches
- ☐ Afficher le **tableau du matin** (à la fin du guide)
- ☐ Commencer le **calendrier des dodos**
- ☐ **Congeler deux soupers** pour la première semaine

La veille

Le soir d'avant

- ☐ Lunch fait, dans le frigo
- ☐ Vêtements sortis, sac **à la porte**
- ☐ Alarmes réglées (la vôtre aussi)
- ☐ Un **mot doux** caché dans la boîte à lunch
- ☐ Souper simple, bain, dodo tôt
- ☐ Sortir l'appareil photo pour demain matin

La première semaine

Là où tout arrive d'un coup

- ☐ Signer **toute la pile** de papiers d'un seul coup
- ☐ Payer les frais scolaires
- ☐ Noter **toutes les dates** au même endroit
- ☐ Écrire le mot à l'enseignante (modèle plus loin)
- ☐ Garder les **soirées vides** : ils sont épuisés
- ☐ Fêter vendredi. Vous avez réussi.

Une rentrée réussie, ce n'est pas une rentrée parfaite. *C'est une rentrée où personne n'a pleuré dans l'auto.*

ÉCONOMISER



Le matériel sans se ruiner

La rentrée coûte cher. Voici comment couper la facture sans que ça paraisse.



Videz le sac de l'an passé avant d'acheter

La moitié de la liste est souvent déjà là. Une gomme se nettoie, un cahier à moitié plein se recouvre d'un papier rigolo, un étui se lave. **On rachète juste ce qui manque.**



Demandez le magasin scolaire de l'école

Beaucoup d'écoles offrent les fournitures à prix de gros. Un courriel au secrétariat et vous économisez sans même magasiner.



Regroupez vos achats avec d'autres parents

24 crayons, 50 duo-tangs... Qui a besoin de tout ça? Regroupez-vous avec deux ou trois parents de la classe, achetez en gros et **partagez la facture.**



Guettez les listes dès le mois de juin

Plusieurs écoles les publient avant les vacances. Achetez tout l'été, aux rabais, sans la cohue de la fin août.



Donnez au suivant

Ce qui ne sert plus à l'aîné sert au cadet, au cousin, au voisin. Sacs, calculatrices, vêtements de sport : friperies et Marketplace sont vos amis.



Étiquetez tout (ça évite de racheter 3 fois)

Dix minutes qui sauvent des dizaines de dollars en objets perdus. Laissez l'enfant décorer ses étiquettes, il en prendra soin.



Ma liste « effets scolaires »

- | | |
|--|---|
| ☐ Récupérer la liste d'effets de l'école | ☐ Acheter le matériel manquant |
| ☐ Faire l'inventaire de l'an passé | ☐ Étiqueter au nom de l'enfant |

VOS DROITS



La facture d'école, démystifiée

Au Québec, une bonne partie de ce qui se trouve sur la liste doit être fournie gratuitement. Savoir la différence, c'est souvent plusieurs dizaines de dollars par enfant, et le droit de poser des questions sans se sentir mal.

✓ Ce qui doit être gratuit

- Les **manuels scolaires** et les volumes prêtés
- Le **matériel didactique requis** par le programme
- Les **outils technologiques** exigés pour un cours (écouteurs, tablette, logiciel)
- Les services d'enseignement et les cours obligatoires
- Le matériel qui reste la propriété de l'école

⚠ Ce qui peut vous être facturé

- Les documents où l'élève **écrit, dessine et découpe** (cahiers d'exercices)
- Les **effets personnels** : crayons, gomme, étui, sac, souliers
- Les **sorties** et les activités parascolaires
- La **surveillance du midi** et le service de garde
- Les frais approuvés par le **conseil d'établissement**, détaillés à l'avance

127 \$
PAR ENFANT

Le supplément pour l'achat de fournitures scolaires. Retraite Québec le verse automatiquement avec l'Allocation famille, en juillet, pour chaque enfant de 4 à 16 ans au 30 septembre (jusqu'à 17 ans si un supplément pour enfant handicapé est versé). **Aucune demande à faire.** En garde partagée, chaque parent reçoit la moitié, soit 63,50 \$. Vérifiez votre dépôt de juillet : il est déjà là.

Un frais vous semble injustifié? Voici la marche à suivre.

- 1 **Demandez le détail par écrit** à l'enseignante ou à la direction. Un courriel poli suffit : « Pourriez-vous m'indiquer à quoi correspond ce montant? » On doit vous répondre dans les 10 jours ouvrables.
- 2 Toujours insatisfait? Écrivez au **protecteur régional de l'élève** de votre région. Le service est gratuit, indépendant, et il vous aide même à formuler votre demande. Il a 20 jours ouvrables pour examiner le dossier.
- 3 Le **protecteur national de l'élève** révise ensuite les conclusions, et l'école doit dire ce qu'elle compte en faire. Bon à savoir : **les frais sont approuvés par le conseil d'établissement**, où siègent des parents, et le procès-verbal est public.

Sources : ministère de l'Éducation du Québec, Fédération des comités de parents du Québec, Retraite Québec. Vérifié en juillet 2026, les règles peuvent changer.

📄 CE QUE J'AI PAYÉ CETTE ANNÉE

Ce que c'est	Pour qui	Montant	Payé le
Frais scolaires			
Fournitures			
Service de garde			

S'ORGANISER

Le calendrier et les papiers

Le stress ne vient pas des tâches. Il vient des papiers qui traînent et des dates qu'on garde dans sa tête.



Videz la pile de papiers d'un seul coup

Prenez 20 minutes, ouvrez tout, signez tout, notez toutes les dates au même endroit. **Un papier signé ne stresse plus. Un papier qui traîne, oui.**



Importez le calendrier scolaire au complet

Dès qu'il sort : congés, rencontre de parents, journée des photos, sorties. Tout, d'un coup, dans un seul calendrier familial.



Les journées pédaço : le piège numéro un

Notez-les **toutes** maintenant et réservez la garde tout de suite. En août il reste des places. En septembre, c'est complet.



Un seul calendrier pour toute la famille

Deux agendas séparés, c'est deux fois le travail et un oubli garanti. Quand les deux parents voient la même chose, personne n'est le goulot d'étranglement.

Ma liste « papiers et dates »

- | | |
|--|--|
| ☐ Signer les formulaires (sorties, photos) | ☐ Noter toutes les journées pédaço |
| ☐ Remplir la fiche santé et d'urgence | ☐ Réserver le service de garde |
| ☐ Déclarer les allergies | ☐ Noter la rencontre de parents |
| ☐ Importer le calendrier scolaire | ☐ Payer les frais scolaires |

L'AIDE-MÉMOIRE, 1 DE 2



Mon école, mes contacts

Remplissez-la une fois, prenez-la en photo, affichez-la sur le frigo. C'est la page que la gardienne, les grands-parents et l'autre parent vont vous demander en pleine semaine.

L'école

Nom de l'école

Direction

Secrétariat (téléphone)

Ligne des absences

Portail des parents (adresse Web)

Mon code d'accès

La classe

Enfant

Année et local

Enseignant(e) et courriel

Enfant

Année et local

Enseignant(e) et courriel

Enfant

Année et local

Enseignant(e) et courriel

Le transport et la garde

Numéro d'autobus

Arrêt et heure (matin / soir)

Service de garde (téléphone)

Heures et coût

Personnes autorisées à venir chercher l'enfant

Ses amis et leurs parents

L'ami

Son parent

Téléphone

L'ami

Son parent

Téléphone

L'ami

Son parent

Téléphone

L'AIDE-MÉMOIRE, 2 DE 2



Mes dates et ma fiche santé

Les dates qu'on cherche toujours à la dernière minute, et l'information qu'on veut avoir sous la main quand l'école appelle.

Les dates à ne pas manquer

Premier jour d'école

Rencontre de parents

Photos scolaires

Remise des bulletins

Sorties et activités payées d'avance

Semaine de relâche

Les journées pédagogiques de l'année

La fiche santé

Allergies et réactions (qui, quoi, quoi faire)

Médicaments et doses

Numéro d'assurance maladie

Clinique ou médecin de famille

Dentiste

En cas d'urgence, appeler dans cet ordre

1.

2.

3.

Info-Social : 811

LE TRUC EN PLUS

Gardez ces deux pages en photo dans votre téléphone : le jour où l'école appelle pendant une réunion, vous avez tout sous la main. **Dans Ma Germaine, ces pages se remplissent toutes seules** à partir des lettres que vous lui déposez, et les deux parents les voient.

RETROUVER LE RYTHME



Le sommeil et le matin sans crier

Une bonne rentrée se prépare le soir. Un enfant reposé, c'est deux fois moins de crises.



Reculez le dodo par petits pas

15 minutes plus tôt chaque soir, une semaine avant la rentrée. Le corps a besoin de se réhabituer en douceur, pas d'un choc le dimanche soir. **Calendrier des dodos à découper à la fin!**



Préparez la veille, gagnez le matin

Lunch fait, vêtements sortis, sac à la porte. Le matin, il ne reste qu'à vivre. C'est le truc qui change le plus une routine.



Affichez un tableau de routine en images

L'enfant suit la liste au lieu de vous entendre répéter dix fois. Il gagne en autonomie, vous gagnez la paix. **Tableau à afficher à la fin du guide!**



Un déjeuner qui nourrit le cerveau

Des protéines et un fruit plutôt que du sucre seul. Un ventre plein tient jusqu'à la récré et apprend mieux.



La routine du matin (à cocher chaque jour)

☐ Se lever à l'heure

☐ S'habiller

☐ Vérifier le sac

☐ Déjeuner

☐ Dents et cheveux

☐ Souliers et manteau

NOURRIR SANS Y PENSER

La boîte à lunch qui revient vide

180 lunches par année, par enfant. Le secret, ce n'est pas d'être créatif tous les matins. C'est d'avoir une formule, et de ne plus jamais avoir à décider à 7 h.



1 protéine

Oeuf, poulet, thon, fromage, légumineuses



1 féculent

Pain, pâtes, riz, couscous, tortilla



1 légume

Cru, coupé, avec une trempette



1 fruit

Entier ou coupé, selon l'âge



1 petit plaisir

Muffin maison, biscuit, compote



Cuisinez le double au souper

Le lunch du lendemain se fait pendant que vous cuisinez, pas le matin. **Une portion de plus dans le plat, c'est 5 minutes de gagnées demain.**



La demi-heure du dimanche

Couper les légumes, portionner les collations, cuire les oeufs, faire les muffins. La semaine se prépare une fois, pas cinq.



L'école sans noix, sans exception

La plupart des écoles du Québec l'exigent. Remplacez par du **beurre de soya ou de graines de tournesol**, et vérifiez les barres tendres : plusieurs contiennent des traces.



Le thermos qui garde vraiment chaud

Remplissez-le d'eau bouillante 5 minutes avant, videz, puis mettez le repas très chaud. Ça tient jusqu'au dîner, et ça sauve les journées de janvier.



Deux petits trucs qui font une différence

Un jus ou un yogourt à boire **congelé la veille** sert de bloc réfrigérant et il est parfait à midi. Et offrez **deux choix, pas dix** : « carottes ou concombres? » Un enfant qui a choisi mange ce qu'il y a dans sa boîte.

MON MENU DE LA SEMAINE

	Protéine	Accompagnement	Fruit et légume	Petit plaisir
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				

SANS CHICANE



Les devoirs, sans que ça vire au drame

La routine enlève la négociation. Le même moment, la même place, chaque soir.



Un moment, une place

Le même coin calme, la même heure. Quand c'est prévisible, il n'y a plus rien à négocier. Le cerveau se met en mode « devoirs » tout seul.



Souffler avant de commencer

Collation et 15 minutes de jeu en rentrant. Un cerveau reposé travaille deux fois plus vite qu'un enfant forcé de s'y mettre à bout de nerfs.



Vous n'êtes pas le prof

Votre rôle, c'est d'installer le cadre et d'encourager, pas de tout réexpliquer. Un blocage qui revient? **Notez-le pour l'enseignant**, c'est sa job.



Finir sur une fierté

Un mot doux, un high-five, un « t'as bien travaillé ». On veut que demain soir soit possible aussi.



La routine des devoirs (à cocher chaque soir)

- | | |
|--|---|
| ☐ Collation et souffler un peu | ☐ Étudier les leçons ou les mots |
| ☐ Sortir l'agenda, lire les consignes | ☐ Ranger et signer l'agenda |
| ☐ Faire les devoirs au coin calme | ☐ Préparer le sac pour demain |

PRÉPARER LE CŒUR, PAS JUSTE LE SAC

♥ Apprivoiser le stress de la rentrée

Nouvelle classe, nouvelle école, premiers pas à la maternelle ou au secondaire. Voici des outils doux qui aident vraiment.



Stress ou anxiété? Apprenez à voir la différence

Le stress est normal et passe. Quand il s'installe (maux de ventre, sommeil difficile, pleurs, évitement), **il faut agir avant qu'il devienne de l'anxiété.**



Le truc de la respiration

Arrête. Grande respiration. Retiens 2 secondes. Relâche. Trois fois. Simple, rapide, et ça marche pour vous aussi quand la journée déborde.



La boîte à émotions

Un émoticône pour dire comment on se sent, sans avoir à trouver les mots. Après la première journée, demandez s'il changerait son émoticône.



Le journal « 3 hâtes, 1 peur »

Avant la rentrée, demandez 3 choses qui l'excitent et 1 qui l'inquiète. Vous saurez exactement quoi rassurer.



Le jeu « pareil / pas pareil » (vers le primaire)

« Tu vas avoir une enseignante (pareil), un pupitre à toi (pas pareil), tu peux toujours compter sur moi (pareil). » Ça apprivoise le changement.



Nommez l'effort, pas la note

« Je suis fier que tu aies persévéré » vaut plus que « Bravo pour ton 100 % ». Vos mots deviennent sa petite voix intérieure.

POUR ALLER PLUS LOIN, LES VRAIS EXPERTS D'ICI

On ne remplace pas votre village. Pour l'anxiété et les grandes transitions, appuyez-vous sur **Alloprof**, la **Fondation CERVO**, **LigneParents** (1 800 361-5085), **Tel-jeunes** (1 800 263-2266) et **Info-Social 811**. Des ressources québécoises, gratuites, faites par des professionnels.

MATERNELLE 4 ANS ET 5 ANS



Les tout premiers pas à l'école

La première vraie rentrée, c'est celle qui fait le plus peur, et souvent plus au parent qu'à l'enfant. Bonne nouvelle : presque tout se prépare en jouant, dans les semaines qui viennent.



Faites-lui pratiquer sa boîte à lunch

Ouvrir et refermer chaque contenant, décoller la pellicule, ouvrir le jus, refermer la bouteille d'eau. **C'est le truc le plus utile de cette page.** À la garderie, un adulte ouvrirait tout. À l'école, ils sont vingt et le dîner ne dure pas longtemps.



S'habiller seul, oui. Attacher ses lacets, non

Le nœud de soulier s'acquiert souvent vers 5 ou 6 ans, pendant l'année de maternelle : **ce n'est pas une exigence.** Achetez des velcros et respirez. Ce qui compte, c'est qu'il enfle ses vêtements seul, quitte à ce que vous fassiez le bouton ou la fermeture éclair.



La propreté, jusqu'au bout

Aller aux toilettes seul, **y compris pour les selles**, bien s'essuyer, tirer la chasse, se laver les mains. C'est le point dont personne ne parle et qui pèse le plus lourd en septembre. En maternelle 4 ans, si ce n'est pas tout à fait acquis, dites-le simplement à l'enseignante : elle a déjà vu ça.



Installez à la maison la routine qu'il vivra à l'école

Accrocher son manteau en entrant, ranger ses bottes, laver ses mains, ranger son sac. Une routine connue sécurise l'enfant et lui permet d'anticiper. **Celle du retour à la maison est la plus payante.**



Les petits muscles des doigts, en jouant

Pâte à modeler, ciseaux dans une revue, dessiner couché à plat ventre, enfiler des perles. Et pour le reste du corps : le parc, courir, grimper, le tricycle. **La motricité fine s'appuie sur la motricité globale**, donc jouer dehors, c'est aussi préparer l'école.



Allez jouer dans la cour d'école avant septembre

Une ou deux visites en août, juste pour glisser et courir. L'endroit devient familier, et le premier matin, ce n'est plus un lieu inconnu. Profitez-en pour faire le trajet ensemble, à pied ou en auto.

✓ Mon compte à rebours maternelle

- | | |
|--|--|
| ☐ Pratiquer ouvrir et fermer tous les contenants | ☐ Visiter la cour d'école et faire le trajet |
| ☐ S'habiller seul, souliers à velcro | ☐ Participer à l' accueil ou la visite offerte par l'école |
| ☐ Aller aux toilettes seul, s'essuyer, se laver les mains | ☐ Rencontrer un ou deux enfants du quartier |
| ☐ Reconnaître ses affaires (étiquettes, couleur, dessin) | ☐ Installer les routines à la maison |

MATERNELLE 4 ANS ET 5 ANS



Les premiers jours, et ce que l'école ne dit pas toujours

Deux ou trois choses à savoir d'avance, et quelques gestes tout simples pour que la séparation se passe bien.

⚠ À savoir d'avance

- La **rentrée progressive** : plusieurs écoles accueillent les petits par demi-journées ou en sous-groupes pendant quelques jours. L'horaire est éclaté, et le service de garde n'est pas toujours offert pendant cette période. **Informez-vous en août** et prévoyez votre garde en conséquence
- Le programme **Passe-Partout** : offert gratuitement dans plusieurs centres de services scolaires aux enfants de 4 ans et à leurs parents, avec des ateliers à l'école. L'inscription se fait à l'école qui l'offre
- L'**inscription** à la maternelle n'est pas automatique : elle se fait en général en janvier ou en février auprès de l'école du quartier
- La garderie peut transmettre un **portrait de votre enfant** à son enseignante, mais seulement avec votre autorisation. Demandez comment ça se passe chez vous

✓ Ce qui aide le jour J

- Un **objet de la maison** dans le sac : un toutou, une photo de famille, un chandail qui sent bon. Demandez d'abord à l'enseignante
- Un **mot dans la boîte à lunch**, même juste un cœur dessiné. Il ne sait pas encore lire, mais il comprend
- Dans la cour, une **séparation courte** : confiez-le à l'adulte qui l'accueille et partez. Les larmes durent rarement longtemps, et étirer le moment les allonge
- Le soir, un **coin à lui** pour afficher ses dessins, et le calendrier des dodos pour se repérer dans la semaine



Nommez ce qui ne changera pas

« Tu vas encore jouer, papa va encore venir te chercher, ton toutou t'attend à la maison. » Un enfant apprivoise le changement quand il sait ce qui reste pareil. Et il apprend encore **par le jeu** en maternelle, dites-le-lui.



Gardez vos inquiétudes pour un autre moment

Les enfants lisent nos visages avant nos mots. S'il vous sent confiant envers son école, il s'y installe plus vite. Videz votre sac à un adulte, pas à lui.

D'OÙ VIENNENT CES CONSEILS

Cette section a été inspirée par les ressources d'ici, notamment **Alloprof Parents** et **Naître et grandir**, et par une **technicienne en éducation spécialisée** qui travaille au primaire et qui a lu ce guide avant vous. On ne remplace pas les gens qui font ce métier, on vous aide juste à ne rien échapper.

PARLER À L'ÉCOLE



Le petit mot qui change l'année

En septembre, une enseignante apprend à connaître 25 enfants en même temps. Six lignes de votre part, envoyées la première semaine, peuvent lui faire gagner deux mois de compréhension. Recopiez, remplissez les blancs, envoyez.

♥ Présenter mon enfant

POUR TOUT LE MONDE

Bonjour _____,
Je suis le parent de _____. Je voulais me présenter et vous partager deux ou trois choses qui pourraient vous être utiles.
Ce qui l'allume : _____. Ce qui est plus difficile pour lui ou elle : _____. Ce qui l'aide beaucoup : _____.
À la maison, on est disponibles pour appuyer ce que vous mettez en place. Le meilleur moyen de me joindre : _____.
Merci pour tout ce que vous faites. Bonne année scolaire!

⚠ Une allergie ou une condition médicale

À ENVOYER AVANT LE PREMIER JOUR

Bonjour _____,
_____ a une allergie à _____. En cas de réaction, les signes à surveiller sont _____. Son auto-injecteur ou son médicament se trouve _____ et il est valide jusqu'au _____.
Voici la procédure que nous suivons à la maison : _____. Je peux passer vous l'expliquer en personne quand ça vous convient.
Mes numéros, en ordre : _____. Merci beaucoup de veiller sur lui ou elle.

🌱 Un besoin particulier, une anxiété, une période difficile

QUAND IL FAUT DU DOIGTÉ

Bonjour _____,
Je voulais vous informer d'une situation à la maison qui pourrait se voir en classe : _____.
Ce qu'on observe : _____. Ce qui semble l'aider : _____. Ce qui empire les choses : _____.
Je ne vous demande rien de plus que d'être au courant. Si vous remarquez quelque chose, écrivez-moi et on va ajuster ensemble. Merci de votre écoute.

Court

Une demi-page maximum. Une enseignante lit 25 courriels de parents dans les mêmes jours.

Factuel

Ce qu'on observe, pas ce qu'on interprète. « Il pleure le matin » plutôt que « il déteste l'école ».

Une seule demande

Un courriel, un sujet. Le reste attend la rencontre de parents.

Le bon moment

La première semaine, pas le premier jour. Sauf pour une allergie : celle-là part avant.

GARDEZ UNE TRACE

Notez la date et l'essentiel de chaque échange avec l'école (courriel, appel, rencontre). Le jour où il faut suivre une situation sur plusieurs mois, cette petite trace vaut de l'or. **Ma Germaine garde ce fil pour vous**, et les deux parents le voient.

DEUX MAISONS



La rentrée quand la famille vit dans deux maisons

Au Québec, c'est la réalité d'une famille sur quatre. La rentrée y demande une chose de plus : que l'information circule sans passer par l'enfant.



Faites inscrire les deux parents aux communications

Une demande écrite au secrétariat suffit dans la plupart des écoles : les deux adresses courriel reçoivent les lettres, le bulletin et les avis. **C'est la première chose à régler en août.**



Écrivez qui paie quoi, avant d'acheter

Fournitures, frais scolaires, parascolaire, photos, sorties, souliers de course. Cinq minutes de texto en août évitent trois chicanes en novembre. **Le supplément de 127 \$ est d'ailleurs versé moitié-moitié** en garde partagée.



Ce qui reste, ce qui voyage

Le minimum en double dans chaque maison (brosse à dents, pyjama, articles d'hygiène, vêtements d'éducation physique). Ce qui voyage se limite au sac d'école, à l'agenda et au doudou. Une liste collée dans les deux entrées, et les oublis tombent.



Un calendrier qui montre où l'enfant dort

Les pédaço, les congés et les semaines de relâche ne tombent jamais parfaitement dans la garde. Regardez-les **ensemble en août**, pas la veille.



L'enfant n'est pas le messager

« Dis à ta mère que... » met sur ses épaules une charge qui n'est pas la sienne. L'information passe d'adulte à adulte, même quand c'est plus long.



Partager la logistique, pas sa vie privée

On peut être coordonnés sur l'école et les rendez-vous sans que l'autre voie tout le reste. Ce n'est pas de la cachotterie, c'est une frontière saine.

Sur ce point-là, *Germaine a été pensée pour vous.*



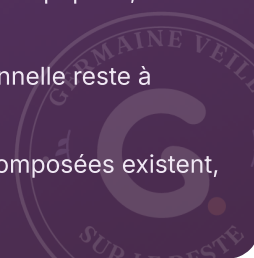
Chaque parent a son compte. Le même calendrier scolaire, les mêmes dates, les mêmes papiers, sans avoir à se parler pour ça.



Vous choisissez ce qui se partage. Ce qui touche l'enfant se partage, votre vie personnelle reste à vous.



Un parent qui n'est concerné que par un enfant ne voit que celui-là. Les familles recomposées existent, on les a prévues.



ALLÉGER LA CHARGE



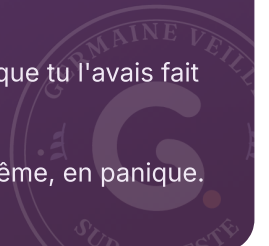
Ce que votre enfant peut porter lui-même

On fait souvent les choses à leur place parce que c'est plus vite. Mais sur une année, ça ne l'est plus. Voici ce qu'ils peuvent vraiment prendre en charge.

Début du primaire 5 À 7 ANS	Fin du primaire 8 À 10 ANS	Secondaire 11 ANS ET +
- Remplir sa bouteille d'eau la veille - Mettre son sac près de la porte - S'habiller et se brosser les dents seul - Mettre sa boîte à lunch dans l'évier - Mettre et débarrasser la table	- Préparer une partie de son lunch - Regarder son horaire et faire son sac - Suivre ses devoirs et sa lecture - Nourrir et soigner l'animal - Ranger les espaces communs	- Gérer son agenda (avec un œil parent) - Annoncer les projets à l'avance - Prendre en charge ses routines - Aider à préparer les repas - Faire la vaisselle du soir

Et la partie que vous ne portez plus, *Germaine s'en occupe.*

- ✓ **Déposez la lettre de l'école.** Une photo ou un PDF. Germaine en sort les dates, les montants et les formulaires, et les place au bon endroit.
- ✓ **Les deux parents voient tout.** Le même plan, en même temps. Fini le « je pensais que tu l'avais fait ».
- ✓ **Elle vous rappelle avant.** La veille, quand vous pouvez encore agir. Pas le matin même, en panique.



Vous venez de lire nos conseils. *Voici l'outil derrière.*

Son nom vient de la femme à qui, dans nos familles, on demandait tout : « Germaine va le savoir. » Elle ne remplace ni votre village, ni votre jugement. Elle retient simplement ce que vous n'avez pas à retenir.

Vous prenez la lettre en photo

La feuille froissée au fond du sac, le PDF du service de garde, la liste d'effets scolaires. Germaine la lit et en sort **les dates, les montants et les formulaires**, déjà classés.

Elle vous prévient la veille

Pas le matin même, quand il est trop tard. **La veille au soir**, quand il reste le temps de préparer le chandail rouge ou de signer le formulaire.

Les deux parents voient la même chose

Le même plan, en même temps, même dans deux maisons. **Fini le « je pensais que tu l'avais fait »**, et fini le parent qui porte tout parce qu'il est le seul à savoir.

Elle connaît votre famille

Les allergies, les tailles de souliers, la peur des orages, le nom de l'enseignante. Vous pouvez lui parler comme à quelqu'un, **et même de vive voix.**

Une entreprise d'ici, pas un géant

- **Conçue au Québec** par deux parents, pas traduite d'une application américaine
- Ce que vous confiez sur vos enfants n'est **jamais vendu** ni utilisé pour de la publicité
- Encadrée par la **Loi 25** du Québec : vous pouvez tout exporter ou tout effacer, en deux clics

Simple à essayer

- **Rien à installer** depuis un magasin d'applications, ça s'ouvre dans votre navigateur et se colle à votre écran d'accueil
- Elle parle français d'ici, pas du français traduit
- Les familles inscrites avant le lancement gardent **le prix fondateur à vie**



Réservez votre place, gratuitement.

Prenez ce code en photo avec votre téléphone, ou tapez l'adresse. On vous écrit une seule fois : le jour où Germaine ouvre ses portes. **Aucune carte de crédit, aucun engagement.**

magermaine.ca

La rentrée, c'est trois semaines. *Germaine, c'est les 52 de l'année.*

 Rendez-vous et vaccins

 Repas et épicerie

 Activités, camps et sports

 Anniversaires et cadeaux

 Enfant malade et médicaments

 Gardienne et grands-parents

 Vêtements par saison

 La vie dans deux maisons

Tout ce qui vit dans votre tête, dans vos textos et sur le frigo, à une seule place. Et si une seule page de ce guide vous a évité un oubli, **partagez-le à une autre famille** : c'est la plus belle façon de nous encourager.

CONCRÈTEMENT

Une semaine ordinaire, avec Germaine

Pas une semaine parfaite. Une vraie semaine de septembre, avec les imprévus, les papiers et le souper à décider. Voici où elle prend le relais.

Dimanche soir Elle prépare la semaine avec vous : ce qui s'en vient, qui va où, les repas, la boîte à lunch. **Vingt minutes qui remplacent cinq réveils en panique.**

Lundi matin Vous ouvrez votre téléphone et le portrait de la journée est déjà là : l'horaire de chaque enfant, ce qu'il faut apporter, ce qui change de l'habitude.

Mardi, 16 h 40 La lettre froissée sort du sac. **Une photo**, et la sortie, le montant et le formulaire à signer sont classés, avec un rappel avant la date.

Mercredi soir Elle vous prévient qu'il faut le chandail rouge demain. Pas le matin même : **la veille, quand il est encore temps de le laver.**

Jeudi « Il reste quoi pour les lunchs? » Elle propose des repas avec ce que vous avez, tient compte des allergies, et la liste d'épicerie se remplit d'elle-même.

Vendredi Le tour de la semaine qui vient, en une minute. Rien d'oublié, rien à retenir de plus. **Et la fin de semaine est à vous.**

Sans elle

- La lettre traîne trois jours sur le comptoir
- Un seul parent sait tout, et devient le goulot
- Le calendrier, le frigo, deux applications et votre tête
- On découvre la pédagogie la veille au soir

Avec elle

- Une photo, et c'est réglé
- Les deux parents voient la même chose
- Une seule place, et elle vous parle
- La garde est réservée depuis le mois d'août

« Ça fait des années que je porte le calendrier de la famille dans ma tête. *C'est la première fois que quelqu'un le porte avec moi.* »

UNE MAMAN QUI TESTE GERMAINE DEPUIS LE PRINTEMPS

✂ À DÉCOUPER ET À GLISSER DANS LA BOÎTE À LUNCH

Des petits mots pour illuminer sa journée

Découpez, pliez, cachez-en un dans le lunch. Un petit bonheur qui ne coûte rien.

 Bonne journée, mon cœur 	 Je suis fier de toi 	 Tu es capable 
 Respire, tout va bien aller 	 Un câlin dans ta boîte à lunch 	 Amuse-toi aujourd'hui 
 Tu es plus brave que tu penses 	 Je pense à toi 	 Fais de ton mieux, c'est bien assez 
 On t'aime gros comme le ciel 	 Souris, ça rend la journée belle 	 Hâte de te voir à soir 
 Tu fais notre fierté 	 Une belle journée t'attend 	 Un gros bec de la maison 

🌙 LE CALENDRIER DES DODOS

Combien de dodos avant la rentrée?

Coloriez une lune chaque soir avec votre enfant. Ça rend l'attente douce et concrète.

7 🌙	6 🌙	5 🌙	4 🌙	3 🌙	2 🌙	1 🌙	📅
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

☀️ MON TABLEAU DU MATIN

À afficher sur le frigo

🏠	Je me lève	☐
🍽️	Je déjeune	☐
👕	Je m'habille	☐
🦷	Je brosse mes dents et mes cheveux	☐
📅	Je vérifie mon sac	☐
👞	Souliers, manteau, et hop!	☐

✂ À REMPLIR AVEC VOTRE ENFANT, À GARDER POUR TOUJOURS

Ma première journée d'école

Laissez-le écrire lui-même, même si c'est croche. C'est ça qui sera beau dans quinze ans.



Mon nom

Mon âge

La date

Mon école

Mon année et ma classe

Mon enseignant(e)

Mes amis

Ce que j'ai le plus hâte de faire cette année

Quand je serai grand, je veux être

Ma photo ou mon dessin du premier jour

Ma grandeur aujourd'hui

Ma signature



Cette année, ne portez pas la rentrée toute seule. *Germaine s'en vient.*

La rentrée n'est qu'un début. Ma Germaine, l'assistante familiale conçue au Québec par deux parents d'ici, retient tout le reste aussi : les rendez-vous, les repas, les activités, les papiers, les petites choses de chaque enfant. Pour que vous en ayez moins dans la tête, et plus dans votre vie.



Les papiers, les rendez-vous, les repas, les activités : une seule place.



Elle vous rappelle la veille, quand il est encore temps d'agir.



Les deux parents voient la même chose, toute l'année, sans se courir après.



Réservez votre place, gratuitement, sur

ma Germaine.

magermaine.ca