



## Déménager avec les enfants

### Liste à cocher

#### 2 MOIS AVANT

- Parler à vos enfants du déménagement
- Faire une “liste à souhaits”: les choses à faire avant de partir de la ville
- Rechercher une nouvelle école et aviser l'école du déménagement
- Aller chercher les dossiers importants (médical, dentiste, optométriste et les documents scolaires)

#### 1 MOIS AVANT

- Faire des arrangements pour le jour du déménagement et pour votre arrivée à destination pour garder vos enfants 1 ou 2 journées (trouver un ami, une gardienne, vérifier auprès de votre CRFM ou une autre ressource)
- Faire le tri des jouets (avec vos enfants trier : à donner, à garder ou faire un don)
- Avoir un répertoire de contacts (donner à vos enfants leur propre carnet d'adresse/téléphonique pour garder contact avec leurs amis)

#### 2 SEMAINES AVANT

- Organiser une fête “d’au revoir”
- Faire une recherche en famille de la nouvelle ville (attractions, activités pour enfants, etc.)
- Prendre des photos ou vidéos de l'ancienne maison pour en garder de bons souvenirs
- Laissez les enfants préparer leur sac spécial (pour la route)
- Faire les derniers “au revoir” à votre ancienne ville (aller manger à votre restaurant favori, aller à vos endroits préférés : parc, bibliothèque, etc.)
- Retourner certains items (retourner les livres de bibliothèques, redonner un jouet à un ami, etc.)

#### 1 SEMAINE AVANT

- Planifier la route pour vous rendre à votre nouveau domicile (les arrêts à effectuer)
- Acheter les essentiels (collations, jus, etc.)
- Faire les derniers “au revoir” avec les amis (un à un)
- Faire un sac “première nuit” pour les enfants (couches, lingettes, médicaments, premier soins, vêtements, pyjamas, jouets préférés, chaise haute, toutous, sucres, un sac de poubelle pour les couches sales, lait pour enfants/bébé, biberons ou gobelets, petits pots, brosse à dent)

et pâte à dent, Ipad avec jeux, doudous, poussette, items pour le bain, siège d'auto, papier de toilette, mouchoir, etc.) Ne pas oublier avoir quelques sacs de poubelles supplémentaires, des produits nettoyants, ainsi que vos effets personnels.

## LE JOUR DU DÉMÉNAGEMENT

- Si vous n'avez pas de gardienne pour vos enfants, trouver une pièce idéale et sécuritaire pour vos enfants (vous pouvez mettre une barrière de bébé afin de restreindre l'endroit et avoir des jeux à leurs dispositions: cartes, jeux de société, livre à colorier, livres, DVD avec films, etc.)
- Dîné/souper et collations rapide et facile
- Mentionner aux déménageurs de mettre les jouets d'enfant en dernier dans le camion pour qu'ils puissent avoir accès dès votre arriver à destination
- Permettez à vos enfants de vivre leurs émotions (normaliser ce qu'ils ressentent)

## APRÈS LE DÉMÉNAGEMENT

- Défaire les boîtes de la chambre de vos enfants en premier (ils se sentiront plus à l'aise/à la maison rapidement en voyant leur lit, leurs jouets, leurs livres, etc.).
- Faire un aménagement à l'extérieur pour les enfants (vos enfants pourront ainsi jouer à l'extérieur le temps que vous défaites les boîtes tranquillement)
- Discuter avec vos enfants de la couleur de leur nouvelle chambre.
- Établissez les nouvelles règles de la maison
- Ayez du plaisir (faite des sorties, explorer la nouvelle ville, prenez une pause du déménagement)
- Développer un réseau, soyez proactive (rencontrer de nouvelles familles, voisins, rencontrer les nouveaux professeurs, inscrivez-vous à de nouvelles activités)