



# Comment aider votre enfant à retourner à l'école en bonne santé mentale

Lorsque les élèves se préparent à retourner à l'école ou à commencer une nouvelle école pour la première fois, ils peuvent ressentir toute une gamme d'émotions. Il est normal que les élèves, leurs parents et leurs aidants naturels soient à la fois enthousiastes et nerveux pendant cette période de transition.

Cette ressource a été élaborée pour aider les parents et les aidants naturels à guider et à soutenir leur enfant lors de son retour à l'école. Souvent, la « rentrée scolaire » a lieu à l'automne chaque année, mais pour certains élèves, elle peut avoir lieu après une absence prolongée ou dans une nouvelle école.

**À noter :** Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte.

## Façons de soutenir votre enfant pendant son retour à l'école

### N'oubliez pas l'importance de votre propre bien-être

La rentrée scolaire est souvent considérée comme une période stressante par les parents et les aidants naturels. Bien qu'ils apprécient la structure et la routine de cette période, ils doivent toutefois évoluer avec une pression accrue pour maintenir un emploi du temps strict et un manque de temps libre pour se détendre en famille. Beaucoup de parents et d'aidants naturels s'inquiètent également du déroulement de l'année scolaire pour leurs enfants, en particulier si les expériences passées à l'école n'ont pas été positives pour eux ou leurs enfants. Au cours des semaines précédant la transition, il est important de prendre le temps de faire quelque chose pour vous chaque jour. Prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être est un outil important pour soutenir votre enfant.

### Voici quelques suggestions utiles de la part de parents et d'aidants naturels en Ontario :

- Essayez de prendre du temps pour les notions de base – trouvez une routine de sommeil qui vous permet de vous sentir reposé, sortez et bougez le plus possible.
- Prenez quelques respirations lentes et profondes lorsque vous commencez à vous sentir anxieux ou stressé.
- Essayez simplement d'écouter vos pensées et exercez-vous à les remarquer sans les juger ou essayer de vous en débarrasser. Vous verrez que même cinq petites minutes de réflexion silencieuse peuvent avoir un effet positif.
- Entrez en contact avec un ami, un membre de votre famille ou un membre de votre communauté qui vous procure un sentiment de soutien.



---

## Parlez à votre enfant du retour à l'école

Prenez le temps de réfléchir à ce à quoi pourrait ressembler la rentrée scolaire pour votre enfant et parlez-lui de ce à quoi il doit s'attendre. Il est essentiel de lui offrir l'occasion d'exprimer ses préoccupations, de valider ses appréhensions, et de l'aider à se remémorer les aspects de l'école qui l'enthousiasment.

Pour certains élèves, il peut être utile de les préparer en jouant et en racontant des histoires. Le fait de pratiquer la vie scolaire en jouant et en lisant ensemble des livres sur l'école, pourrait aider votre enfant à comprendre à quoi s'attendre.

Pour certains élèves, parler de l'école est utile. Voici quelques amorces de conversation pour la rentrée scolaire que vous pourriez utiliser :

- Qu'aimes-tu apprendre à l'école?
- Nomme-moi une chose que tu espères faire au cours de l'année.
- Comment te sens-tu par rapport à cette année scolaire?
- Nomme-moi une chose qui t'excite vraiment.
- Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'inquiète un peu?
- Que puis-je faire pour que tu te sentes plus à l'aise de retourner à l'école?

## Commencez à introduire des routines familières

À mesure que vous vous préparez pour le retour à l'école, vous pourriez commencer à revenir graduellement à un horaire plus proche de celui que vous utilisez tout au long de l'année scolaire (p. ex., aller au lit plus tôt, vous lever plus tôt, manger plus régulièrement). Faites participer vos enfants en planifiant l'horaire ensemble et en établissant des alarmes et des rappels pour les aider à s'y tenir.

Pour certains enfants, la pratique de la vie scolaire pourrait être utile (p. ex., se rendre à l'école à pied ensemble, planifier une rencontre avec d'autres camarades de classe avant le début de l'école, accéder à des comptes et des informations en ligne).

En ce qui a trait aux adolescents, vous pouvez les encourager à déterminer à quoi pourraient ressembler leurs routines et à établir un plan pour revenir à leurs routines habituelles. Demandez-leur comment vous pouvez les aider dans l'établissement de ce plan.

Si vous avez un enfant ou un adolescent qui se rend à l'école de façon autonome, vous pouvez l'aider à trouver un itinéraire sécuritaire pour se rendre à l'école à pied ou à trouver des itinéraires d'autobus et des arrêts afin qu'il puisse se sentir en confiance une fois l'école commencée.

## Reconnaître et gérer le stress lié au retour à l'école

Bien que certains élèves aient hâte de retourner à l'école, bon nombre d'entre eux seront également nerveux. Certains jeunes peuvent être très inquiets à l'idée de retourner à l'école et de ce que la nouvelle année scolaire va leur réserver. Le stress et l'inquiétude peuvent apparaître de différentes façons. Votre enfant vous dira peut-être qu'il a peur ou qu'il se sent dépassé. Vous pourriez remarquer des maux de tête fréquents, des troubles du sommeil ou de l'irritabilité. Votre enfant peut sembler renfermé, trop fatigué ou agité.

### Il y a de nombreuses façons d'aider votre enfant s'il est aux prises avec le stress ou l'inquiétude :

- Aidez votre enfant à trouver des stratégies pour s'adapter à ses sentiments d'inquiétude (p. ex., demandez-lui ce qui a fonctionné pour lui par le passé, essayez des [techniques d'ancrage ou de respiration](#)).
- Aidez votre enfant à développer des stratégies pour réduire les causes de son stress (p. ex., s'il craint de se perdre dans sa nouvelle école, vous pourriez organiser une visite afin de l'aider à se familiariser avec les lieux).



---

Bien que nous ne puissions pas éviter toutes les sources de stress, il est parfois possible de les atténuer. Il est crucial de disposer de stratégies et d'outils pour gérer le stress afin que votre enfant puisse tirer parti des aspects de l'école qui le rendent heureux, qui le relie aux autres et qui favorisent son apprentissage.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, il serait bon de communiquer avec votre école. Si votre enfant commence à fréquenter une nouvelle école, appelez l'école pour communiquer avec un membre du personnel approprié.

**Consultez les sites Web suivants pour de plus amples renseignements :**

- Au retour à l'école : Conseils pour soutenir la transition de retour à l'école  
<https://www.family.cmho.org/fr/back-to-school-tips/>
- Le guide indispensable pour la rentrée scolaire (Jeunesse J'écoute)  
<https://jeunessejecoute.ca/information/guide-indispensable-rentree-scolaire/>

