CMHO
Children's Mental Health Ontario
Santé mentale pour enfants Ontario

Six conseils pour soutenir le bien-être mental de votre enfant et se préparer pour le début de l'année scolaire

La rentrée des classes est toujours une période de transition, mais cette année les changements auront une portée beaucoup plus grande pour la plupart d'entre nous. Voici six conseils pour soutenir le bien-être mental de votre enfant et se préparer pour le début de l'année scolaire.

Faites la lumière sur ce que votre enfant peut encore contrôler plutôt que de vous concentrer sur ce qui est hors de son contrôle.

Alors que votre enfant se prépare à retourner à l'école, il peut sentir qu'il n'y a pas grand-chose qu'il peut contrôler. Cela peut laisser un enfant se sentir impuissant et découragé. Un moyen utile de régler ce problème est d'aider votre enfant à identifier les points sur lesquels il peut encore exercer un certain contrôle.

Reconnaître le rythme réconfortant de la routine.

Les enfants trouvent la routine rassurante. Elle apporte un rythme réconfortant et prévisible à la vie quotidienne. Et, en ces temps incertains, cet élément de prévisibilité est particulièrement important.

Aidez votre enfant à apprendre et à comprendre les nouvelles règles concernant la rentrée des classes.

Être informé, c'est avoir du pouvoir. Plus votre enfant comprendra les politiques et les procédures qui seront mises en place en classe, plus il se sentira en confiance pour retourner à l'école.

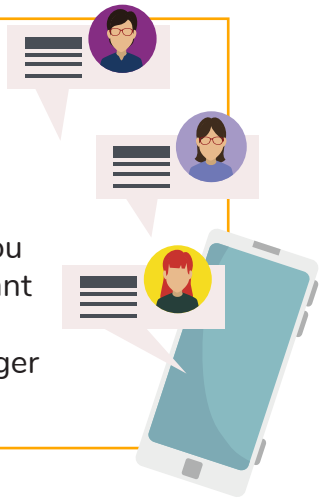
4 Encouragez votre enfant à poser beaucoup de questions.

Votre enfant est susceptible de vous poser beaucoup de questions difficiles à propos de son retour à l'école cette année. Dans certains cas, vous pourriez ne pas savoir comment répondre à ces questions - ou il se peut tout simplement qu'il n'y ait pas de réponses aux questions de votre enfant. Dans ce cas, il est important d'être honnête avec votre enfant : lui faire savoir que vous n'avez pas toutes les réponses pour l'instant, car même les experts essaient encore de tout comprendre. Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses parce qu'aucun d'entre nous n'a toutes les réponses pour le moment.

Aidez votre enfant à identifier une personne de confiance à l'école.

Chaque enfant a besoin d'une « personne sûre » à l'école – idéalement, il s'agit de quelqu'un en qui il a confiance et qui le connaît; une personne vers laquelle il peut se tourner pour résoudre un problème ou faire face à une situation difficile. Compte tenu de la mesure de lutte contre la pandémie mise en place cette année, encouragez si possible votre enfant à faire appel à son enseignant à cette fin. Parlez-lui de la possibilité de se confier à l'enseignant lorsqu'il a besoin d'une pause, qu'il se sent frustré ou débordé, ou qu'il n'est pas sûr de ce qu'on attend de lui. Il s'agit là de compétences de vie essentielles, c'est donc un moment privilégié pour les encourager!

6 Faites appel aux amis et camarades de classe pour aider votre enfant à faire la transition.



Les amis, les pairs et les camarades de classe contribuent à créer un sentiment de normalité pour la rentrée scolaire. Encouragez votre enfant à reprendre contact (virtuellement ou à distance) avec quelques autres personnes de son école avant la rentrée. Si votre enfant a du mal à avoir des interactions sociales et/ou des pairs, consultez les Conseils pour encourager et soutenir les amitiés pendant l'année scolaire.

Lisez davantage!
Consultez la Trousse de santé mentale pour la rentrée scolaire de SMEO pour obtenir plus d'information et des ressources.
CMHO.org/Back-to-School

Trouvez de l'aide
Santé mentale pour enfants Ontario compte 4 000 travailleurs en santé mentale pour enfants et adolescents partout en Ontario qui sont prêts à aider les parents et les enfants. Selon vos besoins, nous pouvons vous aider à trouver les professionnels en santé mentale pour enfants qui pourront le mieux vous aider ainsi que votre famille, y compris des psychiatres, des thérapeutes et des psychologues.