

HORS

PISTE

Accompagner votre enfant à vivre une transition au secondaire heureuse

Être parent comporte son lot de défis! Alors quand votre enfant arrive à la croisée des chemins entre l'enfance et l'adolescence et se prépare à faire le grand saut vers l'école secondaire, c'est toute une adaptation, pour lui et aussi pour vous comme parent !

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner votre enfant dans cette période de transition

Préparation



Dès la 5^e ou 6^e année

- Recueillez les informations pertinentes sur l'école secondaire (ou sur les écoles s'il y a plusieurs possibilités);
- Visitez l'école ou le terrain de l'école avec votre enfant (ex. portes ouvertes);
- Encouragez-le à discuter avec un autre jeune qui fréquente déjà son école secondaire;
- Faites le trajet vers l'école avec lui (autobus, vélo, marche, etc.).

Durant l'été avant la rentrée

- Encouragez votre enfant à pratiquer l'ouverture de son cadenas;
- Aidez-le à organiser son matériel;
- Prenez le temps de discuter avec lui des différents changements à venir.

La semaine avant la rentrée

- Aidez votre enfant à préparer à l'avance son sac et son matériel pour la première journée;
- Établissez une routine qui lui convient;
- Regardez avec lui les règles de sa future école;

Après la rentrée

- Aidez votre enfant dans l'utilisation de son agenda et dans l'organisation de son matériel;
- Encouragez-le à s'inscrire à une activité parascolaire;
- Pour en connaître davantage: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche-aux-parents-preparation.pdf>

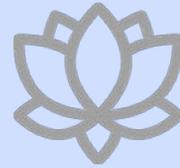
Communication



- Permettez à votre enfant d'exprimer son point de vue;
- Soyez à l'écoute, parlez-lui avec calme et respect;
- Intéressez-vous à ses passions, ses activités, ses amis, etc.;
- Saisissez chaque occasion d'échanger en famille;
- Assurez-vous de maintenir une bonne communication avec l'autre parent;
- Pour en connaître davantage: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche-aux-parents-Communication.pdf>

Apaisement du stress et de l'anxiété

- Accompagnez votre enfant à apprivoiser ce qui le rend stressé ou anxieux;
- Agissez en modèle et montrez l'exemple;
- Offrez-lui un environnement bienveillant et sécurisant;
- Favorisez son autonomie et son indépendance;
- Diminuez les sources de pression;
- Aidez-le à adopter des bonnes habitudes de vie;
- Soyez à l'écoute;
- Accompagnez-le dans l'utilisation de stratégies de gestion de stress;
- Pour en connaître davantage: https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche_parents_stress_anxiete.pdf



Attitudes aidantes

- Distinguez les comportements typiques de l'adolescence de vos craintes;
- Tentez de maintenir une bonne relation, même s'il adopte un comportement que vous désapprouvez;
- Soutenez son autonomie;
- Permettez-lui de faire des erreurs;
- Valorisez ses efforts et sa persévérance;
- Offrez-lui un encadrement cohérent et ajusté à ses besoins;
- Pour en connaître davantage: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche-aux-parents-Attitudes-aidantes.pdf>

Réussite scolaire

- Créez un environnement propice aux apprentissages;
- Établissez une routine d'étude et de devoirs;
- Entretenez une vision positive de l'école;
- Encouragez-le à développer des attitudes positives favorables à l'apprentissage (intérêt envers l'école, volonté de s'améliorer, efforts fournis, etc.);
- Pour en connaître davantage: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche-aux-parents-Réussite-scolaire.pdf>

Aide

- Surveillez les signaux de détresse suivants : problèmes de sommeil récurrents, baisse d'intérêt pour ses activités, isolement, baisse soudaine du rendement scolaire, détérioration de ses relations, etc.;
- Allez chercher de l'aide auprès des ressources disponibles pour vous et votre enfant;
- Pour en connaître davantage: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/Fiche-aux-parents-Signes-de-détresse-et-ressources-003.pdf>



Et surtout...faites-lui confiance !

Cet outil a été développé par le



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**

En collaboration avec les AVSEC
de la Commission scolaire de la
Région-de-Sherbrooke



**UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE**

Mai 2020