

Pour éviter que le stress devienne de l'anxiété



La Fondation CERVO vous offre l'outil « Guide de retour à l'école » pour assurer le succès de la rentrée et permettre à votre enfant d'avoir une expérience positive.

Guide de retour à l'école



POURQUOI UN GUIDE

Ce guide est conçu pour aider les jeunes, les adolescents et leurs parents à mieux vivre la rentrée. Il offre des conseils pour apprendre à gérer le stress et les changements de routine tout en favorisant le dialogue.

Comprendre le stress

Le stress est une réaction normale face à un changement ou à un nouveau défi. Lorsque le stress devient envahissant, il faut agir avant qu'il se transforme en anxiété.

Chez les enfants et les adolescents, la problématique de l'anxiété de performance est de plus en plus présente. La peur de l'échec, du jugement ou de ne pas être à la hauteur se manifeste et un nuage sombre se crée.

- 1- Les pensées négatives apparaissent;
- 2- L'autocritique est présente et peu positive;
- 3- Les maux de ventres, les maux de têtes, le manque de sommeil, les tremblements peuvent apparaître;
- 4- L'évitement, la lenteur excessive, les pleurs et les crises sont de plus en plus fréquents.

Il est primordial de bien identifier l'émotion vécue par votre jeune pour l'aider à transformer le moment de la rentrée en expérience positive.

Préparer la rentrée pour les plus petits

Voici quelques petits trucs :

- 1- Préparez le matériel avec lui ou elle;
- 2- Faites une boîte à émotions et y déposer un petit émoticône représentant le retour à l'école pour lui. Après la première journée, revenez avec l'enfant et demandez s'il changerait l'émoticône;
- 3- Aménagez ensemble un espace calme et/ou stimulant (selon sa personnalité) qui sera dédiée aux devoirs;
- 4- Utilisez un vocabulaire intéressant et positif quand vous discutez du retour;
- 5- Faites le trajet vers l'école à pied ou en auto pour diminuer les éléments « inconnus » qui pourraient influencer leur stress;
- 6- Revenez à une routine de sommeil quelques jours avant la rentrée.

Préparer la rentrée pour les adolescents

Voici quelques petits trucs :

- 1- Prenez un moment avec votre adolescent pour discuter de ses attentes pour la prochaine année scolaire;
- 2- Écoutez ses objectifs, ses rêves et ses ambitions et créez avec lui un plan d'action simple pour stimuler l'équilibre études/ temps d'écrans/ passions (sports, musique, etc) / amis / travail (si applicable) et tâches quotidiennes;
- 3- Établissez une liste de souhaits pour les lunchs et respectez là tant que cela lui permet de nourrir sainement son cerveau et ses muscles et d'avoir l'énergie nécessaire pour ses journées;
- 4- Suggérez un retour à la routine de sommeil;
- 5- Suggérez d'activer ses neurones par de la lecture ou d'autres activités plus intellectuelles;
- 6- Évitez le piège de nommer des résultats attendus, identifiez plutôt l'effort, la persévérance et le progrès comme objectifs et comportements à récompenser;
- 7- Évitez la confrontation et instaurez la conversation ouverte. Soyez à l'écoute et partagez vos points de vue calmement.

Quelques activités anti-stress

1- Prenez le temps de respirer. Apprendre à respirer correctement peut aider lorsque les émotions nous envahissent. Introduisez ce concept avec votre enfant :

***Arrêtez-vous. Prenez une grande respiration. Retenez-la 2 secondes et relâchez. Répétez l'exercice à quelques reprises.**

2- Faites une activité physique simple:

***S'étirer le matin / Aller à l'école à la marche ou à vélo / Prendre les marches plutôt que l'ascenseur.**

L'activité physique produit de nouveaux neurones, renforce la capacité d'apprentissage, favorise la concentration et produit de la sérotonine, des endorphines et de la dopamine. Ces neurotransmetteurs permettent une meilleure régulation de l'humeur, une sensation de bien-être et améliore confiance en soi, la motivation et la vigilance;

3- Écoutez de la musique. Préparer une liste de lecture que votre enfant aime. L'écouter régulièrement devient une routine rassurante;

4- Profitez de l'extérieur. Être en contact avec la nature et une solution pour se sentir mieux.

Créez des espaces de réflexion

1- Identifiez avec votre enfant des comportements ou des ressentis qui lui indiqueront à qu'il ne se sent pas bien face à une situation;

2- Identifiez les situations potentiellement stressantes pendant l'année scolaire. Discutez des stratégies pour y faire face et identifiez des gens qui pourraient l'aider lorsque la situation se présentera;

3- Identifiez les choses que votre enfant peut contrôler et celles qui ne sont pas sous son contrôle. Par exemple, votre enfant n'aura pas le contrôle sur une ami qui fait du bruit et qui dérange, mais il aura du contrôle sur sa réaction dans cette situation;

4- Offrez à votre enfant de tenir un journal:

***Avant la rentrée:** Demandez-lui d'identifier 3 choses qu'il a envie de réaliser ou hâte de vivre cette année et 1 chose qui lui fait peur. Demandez-lui de nommer un objectif qu'il souhaite atteindre;

***Au congé des Fêtes:** Reprenez le journal, faites-lui prendre conscience de ses réponses de la rentrée. Proposez de mettre à jour les réponses. Y'a-t-il encore des peurs/ craintes? Qu'est-il arrivé de positif depuis la rentrée?

***À la fin de l'année:** Visualiser et récompensez la progression, les accomplissements.

Ressources utiles

Site web de la Fondation CERVO/outils:

· Balados, roue des émotions, Journal de l'humeur

Ligne parents: 1-800-361-5085

Tel-jeunes: ligne d'écoute, 1-800-263-2266 / Textos: 514-600-1002

Info social 811

Centre de prévention du suicide: 1-866-APPELLE (277-3553)