

# 6 Conseils pour appuyer la transition vers la rentrée des classes

Consultez ces conseils d'experts en santé mentale des enfants et des adolescents pour faciliter le retour à l'école de votre enfant.

## 1. Adoptez une routine

Instaurer une routine est un défi commun alors que les enfants retournent à l'école. Cette année, ça pourrait être encore plus difficile. Travailler avec vos enfants pour convenir de nouvelles règles à propos de la routine (incluant un horaire de sommeil régulier) pourrait les aider à se remettre sur la bonne voie.

## 2. Communiquer avec les enfants

L'un des moyens les plus efficaces de soutenir votre enfant dans le cadre de la rentrée des classes est d'essayer de comprendre ce qu'il ressent face à cette situation. Trouvez le bon moment pour leur poser des questions et écoutez-les pour savoir ce qu'ils éprouvent – sans critiquer.

## 3. Ressentir le dégoût

L'inconnu peut sembler dégoûtant. Il n'y a pas de mal à avoir des conversations avec ses enfants et à ressentir le même dégoût qu'eux. Cela signifie que vous entendez leurs préoccupations et validez leurs sentiments sans nécessairement être en mesure de résoudre le problème.

## 4. Préparez vos sacs la veille au soir

Le fait de préparer les sacs à dos, les vêtements et les lunchs la veille peut non seulement faciliter les choses le lendemain, mais aussi aider à rétablir les routines.

## 5. Communiquer avec l'école

Rester en contact avec l'école vous donne l'occasion de travailler en équipe et de faire en sorte que les enfants se sentent écoutés et assurés que vous pouvez surmonter cette épreuve.

## 6. Donnez aux enfants le temps de s'ajuster

Chaque enfant ressentira la rentrée des classes de manière différente. Il est important de leur donner le temps de faire la transition – c'est beaucoup de changement! Mais faites attention aux signes qui peuvent être un avertissement qu'il y a quelque chose de plus grave chez votre enfant. Si votre enfant est tellement stressé qu'il ou elle ne dort pas ou ne mange pas bien, a des maux de tête ou d'estomac persistants ou veut rester au lit toute la journée, cela peut être un signe que votre enfant a besoin d'aide. Demandez de l'aide.

Pour d'autres ressources et conseils sur le retour à l'école, visitez [family.cmho.org](http://family.cmho.org).

### **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.*

