



Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## Gérer l'anxiété de la rentrée scolaire

Le retour à l'école après les vacances d'été peut être une transition stressante pour les enfants et les familles. Il est normal que les enfants et les adolescents éprouvent des sentiments d'anxiété lorsqu'ils se préparent à retourner à l'école, à aller dans une nouvelle école ou à commencer la maternelle. Les inquiétudes peuvent concerner les amis : *Certains de mes amis seront-ils dans ma classe ? Et si je ne connais personne ?*, les professeurs : *Qui sera mon nouveau professeur ?*, l'apprentissage : *Et si je ne suis pas bon en maths ?*, et le fait d'être loin de leurs parents : *Et si tu me manques trop pendant la journée ?*. Si votre enfant se sent anxieux ou inquiet dans les jours qui précèdent la rentrée scolaire, voici quelques conseils qui peuvent lui être utiles.

La première chose à faire pour apaiser ces inquiétudes est de parler de la transition vers l'école lorsque votre enfant est calme (évités les moments où il est contrarié). Vous pouvez lui demander : *"Y a-t-il quelque chose en particulier qui te préoccupe à propos de cette année scolaire ?"*, ou *"Je vois que tu es anxieux à propos de l'école. Comment puis-je t'aider ?"* Laissez ensuite votre enfant partager ses craintes et parler de ce qui le préoccupe. Lui montrer que vous l'écoutez avec empathie peut être très bénéfique.

Une fois que vous connaissez les inquiétudes de votre enfant, vous pouvez commencer à élaborer un plan d'adaptation comprenant des solutions, ce qui peut réduire considérablement l'anxiété. Vous pouvez par exemple dire : *"Réfléchissons à des moyens de rendre la rentrée scolaire plus facile pour toi"*. Cette discussion peut être l'occasion d'enseigner à votre enfant des techniques d'adaptation à des situations épineuses réelles ou imaginaires. Vous pouvez inviter votre enfant à trouver des moyens de faire face à une situation spécifique ou l'aider à réfléchir à des solutions pratiques si le pire scénario se produit. Lorsque des stratégies d'adaptation sont trouvées, montrez à votre enfant que vous croyez en lui et que vous croyez qu'il peut les utiliser pour faire face à ses difficultés.

Vous pouvez ensuite détourner son attention de son anxiété pour la porter sur les aspects positifs de la rentrée scolaire. Une bonne façon de le faire est de lui demander : *"Qu'est-ce que tu aimes à l'école ?"* ou *"Quelles sont les choses que tu as hâte de faire pour ton premier jour d'école ?"* La plupart des enfants peuvent évoquer de bons souvenirs des années précédentes ou penser à quelque chose de spécial qu'ils attendent avec impatience.

Gardez à l'esprit que le changement d'horaire et de routine de l'école peut être plus difficile pour certains enfants et provoquer de l'anxiété s'il est effectué à la dernière minute. Voici donc quelques recommandations à suivre :

- Passez progressivement, quelques semaines plus tôt, à l'horaire de l'année scolaire, qui comprend l'heure du coucher, l'heure du lever et l'heure des repas. Prenez le temps de pratiquer ces routines afin que votre enfant soit prêt à les suivre à la rentrée.
- Veillez à tout préparer à l'avance avec votre enfant (au moins une semaine avant), par exemple en achetant les fournitures scolaires, en préparant le sac d'école et en décidant de ce qu'il portera le premier jour d'école.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

- Faites participer votre enfant à la préparation de son repas du midi pour la première semaine.
- Si vous avez un jeune enfant qui entre à l'école maternelle, familiarisez-le avec l'environnement scolaire en vous rendant dans la cour de récréation de l'école et en le faisant jouer quelques fois avant le premier jour d'école.
- Après le premier jour ou la première semaine d'école, trouvez des moyens de célébrer la bravoure de votre enfant et prenez le temps d'écouter tout ce qu'il a vécu.

### **Références:**

[Coping with Back to School Anxiety | Blog | Anxiety Canada](#)

[How to help your child manage back-to-school anxiety \(understood.org\)](#)

### **AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*