

ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

Collaboration entre le DSFS et les équipes EJ



Prenez soin de vous-même

Vous êtes les meilleurs modèles pour vos enfants. Il est important de vous trouver des stratégies pour bien gérer votre stress durant cette période de pandémie. Un parent en forme pourra mieux accompagner son enfant.

Trouvez des activités qui vous apportent de la joie, du plaisir et qui vous permettent de vous reposer. Il est important que votre enfant voit comment vous prenez soin de vous-même. Soyez un modèle!

Aidez votre enfant sur le plan émotionnel

Le retour à l'école peut être excitant, mais peut aussi provoquer de l'anxiété chez nos jeunes. Il est très important de les accompagner sur le plan émotionnel. Voici des conseils pour vous aider à bien réagir aux émotions de votre enfant :

1. **Nommez et validez ses émotions** : « Je vois que tu es anxieux, tu auras à vivre des nouveautés, c'est tout à fait normal. »
2. **Rassurez-le** : « N'oublie pas, tes enseignants ou enseignantes sont là pour t'aider, ils ou elles vont t'expliquer les nouvelles mesures et tu auras la chance de les pratiquer avec tes camarades de classe. »
3. **Misez sur ce que l'on peut contrôler et restez dans le moment présent** : « Aujourd'hui, tu rencontres ton enseignant ou ton enseignante et tes camarades de classe. Pensons ensemble à des stratégies à utiliser si tu te sens anxieux. »

Temps de qualité : Assurez-vous d'avoir du temps de qualité avec votre enfant tous les jours pour qu'il puisse s'exprimer et se sentir écouté.

Expression des émotions : Aidez votre enfant à exprimer ses émotions par l'entremise de l'art, d'un journal, de la discussion, etc.).

Gérer ses émotions : Aidez votre enfant à trouver des façons pour bien gérer ses émotions. Par exemple, en faisant de l'exercice, de la méditation, en écoutant de la musique, etc.

Vivre un peu d'anxiété lors de changements est tout à fait normal. Toutefois, si l'anxiété de votre enfant affecte son rendement scolaire et son fonctionnement quotidien, consultez un professionnel de la santé.

Ressources pour les jeunes - liens cliquables

[Boîte à soucis](#)

[Relaxation](#)

[Cartes de pleine conscience pour enfants](#)

[Activités pour le retour au calme](#)

[Comment faire bouger les jeunes](#)

[Moment zen de la semaine](#)

Ressources pour les parents - liens cliquables

[Diminuer le stress et l'anxiété chez les adultes](#)



District scolaire
francophone Sud
Apprendre. Grandir. Devenir.