

Outil-résumé de la conférence du 19 août 2020 Pour les parents des élèves de secondaire 1 École secondaire de Rivière-du-Loup

Chers parents, merci pour votre présence!

Tel que convenu, voici un petit résumé des thèmes abordés :

- **Entrée à l'école secondaire** : moment de transition important, être conscient que c'est une étape importante pour vos enfants. Ils ont besoin de vous sentir confiants, organisés et présents. Soyez positifs, faites confiance aux gens de l'école. Il est normal de ressentir du stress, car c'est une grande école, plusieurs nouveaux profs, nouveau matériel, nouvel horaire, moments libres (pauses et diner), nouvelles fréquentations. Simplement être disponible pour votre enfant, l'écouter et en cas d'inquiétude, communiquez avec le tuteur de votre enfant. Ce dernier communiquera avec vous entre le 26 et le 31 août. La première journée d'école pour les élèves de secondaire 1 est le 2 septembre. https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19/?utm_source=print&utm_medium=print&utm_campaign=MEEES_rentree_2020 (informations et affiche pour les lieux où le port du masque sera nécessaire)
- **Gestion du stress et anxiété** : il est normal de ressentir du stress devant toute nouvelle situation, comme l'entrée au secondaire. Plusieurs réactions sont possibles : insécurité, hyperactivité, agressivité, fuite... Comme parent, on peut dire à notre adolescent que ce sont des réactions normales, l'écouter et l'amener à dire ce qu'il ressent. Lui rappeler que les gens de l'école sont habitués à accueillir des élèves qui vivent toutes sortes d'émotions et qu'ils sont bien organisés. Il existe des outils pour apaiser la tête, le cœur, l'esprit et modifier le comportement. Des ateliers seront offerts aux élèves sur ce sujet. En attendant, avoir de bonnes habitudes de vie (alimentation, sommeil, limiter les écrans, faire du sport, pratiquer des exercices de respirations ou de méditation guidée) peuvent grandement aider. En cas de stress continu ou d'anxiété (avoir peur de ce qui pourrait arriver, imaginer des scénarios dramatiques), n'hésitez pas à communiquer avec le tuteur ou avec l'école. Mieux vaut agir rapidement pour aider votre enfant. Votre organisation à la maison aidera beaucoup à prévenir les épisodes de stress (repas prévus à l'avance, routine calme le matin (pas à la course), avoir préparé les sacs d'écoles la veille, les vêtements, les lunchs, etc.). Avoir une copie de l'horaire sur le frigo, planifier sa journée et sa semaine.
- **Réactions et émotions fortes** : L'amygdale cérébrale, zone de gestion du stress, est en hyperréactivité à l'adolescence. Il est donc normal de vivre des moments d'émotions intenses et fortes, des moments d'angoisse, de crise existentielle... Comme parent, il suffit d'être calme et disponible. En cas de situation de chicane ou de tension, remettez la discussion au lendemain. Gardez un discours positif et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous observez que votre enfant vit des émotions intenses et difficiles.

- **Contacts avec les autres jeunes** : L'adolescence est un moment où les amis prennent beaucoup de place dans leur vie. Une chicane, un malentendu, une mauvaise publication sur les réseaux sociaux peuvent vraiment affecter l'humeur de votre adolescent. Essayez de rester disponible pour qu'il vous parle de ses fréquentations, ce qu'il fait avec ses amis, etc. Il se pourrait aussi que votre enfant réagisse à la différence des autres (apparence physique, orientation sexuelle, etc.). Lui rappeler que l'école est une micro-société et que tout le monde a le droit d'y être, dans le respect de tous. Si vous entendez des anecdotes où des jeunes auront été agressifs ou non respectueux des autres, n'hésitez pas à contacter le tuteur ou l'école. Nous visons un milieu de vie sain pour tout le monde.
- **Utilisation des écrans** : Les écrans font sécréter beaucoup de dopamine dans le corps, qui est l'hormone du plaisir. C'est pourquoi il est si agréable d'être devant un écran! Il est facile de devenir « accro » à l'adolescence, car les neurotransmetteurs de dopamine sont très actifs. Comme parent, il faut garder l'œil ouvert : est-ce que votre ado est capable de se passer de son cellulaire ou de son jeu vidéo? A-t-il des contacts positifs et agréables avec les autres (parents, famille élargie, amis)? Si vous vous questionnez à ce sujet, ne laissez pas la situation dégénérer. Ils ont droit à leurs moments d'écrans, mais ils doivent aussi être capables de vivre de vraies relations humaines et s'occuper autrement qu'avec un écran. Comme parent, faites attention à la technoférence... vos propres habitudes numériques sont importantes. En présence de votre enfant, mettez votre cellulaire de côté, surtout lorsqu'il vous parle ou est présent avec vous. Demandez-vous : quel message puis-je recevoir qui serait plus important que la relation que j'ai avec mon ado en ce moment?
- **Sommeil** : les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Il est important d'avoir une routine stable, d'éteindre les écrans au moins une heure avec le dodo et de ne pas les garder dans la chambre. Tamiser les lumières ou fermer les rideaux une heure avant le coucher est aussi un bon moyen de faire sécréter de la mélatonine dans le corps (hormone de l'endormissement). La lecture d'une revue ou d'un livre est une très bonne habitude à prendre lorsqu'on se met au lit. Une semaine avant le début de l'école, on peut déjà se pratiquer à prendre l'horaire d'école (heure de lever ou de coucher). Des exercices de méditation ou de respiration peuvent aider à trouver le sommeil. Avoir fait du sport et été en plein air est également facilitant pour bien s'endormir. https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep
<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/manque-de-sommeil-chez-les-adolescents>
- **Attitude et motivation** : Votre adolescent sera peut-être très motivé à certains moments et très découragé à d'autres... cela fait partie des possibilités. Restez positifs et entretenez un discours motivant : « je sais que ce n'est pas toujours facile de... mais les efforts et la persévérance, ce sont des valeurs qui font vraiment la différence à moyen terme. Lâche pas, la semaine est bientôt terminée, faites une petite sortie avec votre enfant (crème molle, librairie, etc.) et en fin de semaine on va... (proposez-lui une sortie ou une visite qu'il apprécie).
- **Stratégies d'études efficaces** : Mieux vaut étudier souvent et moins longtemps à chaque fois. Donc, organiser l'horaire d'étude, le coin d'études à la maison. Avoir des crayons, effaces, règles, feuilles lignées et calculatrice disponibles. Faire ressortir les mots-clés

de ce qu'il y a à étudier pour chaque cours. Faire des minis-tests. Mettre des post-it sur le frigo. https://www.lesoleil.com/actualite/education/trois-facons-de-mieux-etudier-e1fc8ac2ecdcb91e82103678aea77fec?utm_source=omerlo&utm_medium=mailer&utm_campaign=Aujourd%E2%80%99hui%3A++%C2%ABIl+faut+savoir+dans+quoi+on+s%E2%80%99embarque%C2%BB

- **Communication avec votre adolescent et avec l'école** : Gardez le lien! Il n'est pas toujours facile de communiquer avec notre ado, mais vous saurez quand c'est le bon moment. Quand vous le sentez disponible et intéressé, saisissez l'occasion pour être avec lui. Évitez de le critiquer ou de lui dire quoi faire. https://www.sciencesetavenir.fr/sante/inutile-de-critiquer-votre-adolescent-son-cerveau-n-ecoute-pas_28199
Si vous vivez un moment difficile à la maison, s'il y a des changements dans votre vie personnelle, il est important d'aviser le tuteur de votre enfant. Le personnel de l'école pourra ainsi mieux comprendre ses réactions et le soutenir au besoin. Si tout va bien, vous pouvez aussi aviser l'école, les bonnes nouvelles sont toujours agréables et motivantes pour le personnel!

Sites de ressources :

<https://www.orientation.qc.ca/espaceparents/1er-secondaire/transition-primaire-secondaire/>

<http://www.reussiteeducative.com/jentre-au-secondaire/>

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question!

Karine Soucy

soucykarine@hotmail.com

Lectures suggérées



Lectures suggérées

