

# Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



**Centre Labelle Centre**  
Évaluation et intervention psychosociale  
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588  
[centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

## La rentrée scolaire et le stress associé chez les enfants

### Comprendre le stress : mise en contexte

« L'année dernière a touché tout le monde de façon unique et différente. Plusieurs familles ont fait face à des problèmes financiers, sociaux ou liés à leur emploi et à la santé. Certaines ont subi des pertes et des bouleversements importants. Pendant cette période, nous avons aussi tous été témoins d'inégalités, de préjugés systémiques et des effets du racisme au sein de notre société. Même si la société retourne à des interactions sociales plus normales, avec moins de restrictions, nous sommes conscients que certains élèves approcheront la nouvelle année scolaire avec des sentiments très variés. Quelques enfants seront peut-être excités à l'idée de la rentrée scolaire, alors que d'autres seront peut-être nerveux,

inquiets ou passablement anxieux. Tous ces sentiments et émotions sont des réactions naturelles, compte tenu de ce que nos enfants ont vécu depuis une année et demie. » (Santé mentale en milieu scolaire Ontario, 2021).

### L'anxiété face à la rentrée normale ?

En tant que parent, il est important que vous sachiez qu'il est tout à fait normal que votre enfant soit anxieux face à la rentrée scolaire, car il s'agit d'une période de transition importante. Après tout, votre enfant doit réapprendre la routine scolaire et s'habituer à son nouveau professeur ainsi qu'à ses nouveaux camarades de classe. Cela dit, si vous sentez que le niveau d'anxiété de votre enfant devient plus élevé et nuit à son bien-être ainsi qu'à son fonctionnement, il faut commencer à mettre en place des stratégies afin d'aider votre enfant à gérer son stress. De plus, vous pouvez aussi demander l'avis ou l'aide d'un conseiller en santé mentale (Boily, 2016).



## Retour à l'école : Stratégies afin d'aider son enfant à gérer son anxiété

La préparation est sans doute l'une des stratégies les plus importantes et bénéfiques pour faire diminuer le stress de la rentrée. Enfin si vous prenez le temps de préparer la rentrée (ex. : préparation du matériel scolaire) de votre enfant, ce dernier se sentira rassuré et en plein contrôle lors de la première journée d'école. Bref, prendre de l'avance et impliquer votre enfant dans ce processus est certainement une stratégie à employer pour cette rentrée scolaire (Boily, 2016).

### Guide de préparation à la rentrée scolaire pour les parents

#### 1. Quelques jours avant la rentrée

Préparer le retour à l'école : Faire une liste du matériel scolaire à acheter et amener votre enfant avec vous pour faire les courses. Il est bien important d'impliquer votre enfant dans

le processus en lui laissant faire quelques choix de matériaux.

Appropriiez-vous les lieux : Afin de réduire le niveau d'anxiété de votre enfant, il peut être intéressant de se familiariser avec les lieux de l'école et les différents trajets pour s'y rendre de la maison. Vous pouvez même faire le trajet avec votre enfant à pied ou à vélo pour la première journée d'école.

Allez vers les autres : Si vous connaissez certains des futurs camarades de classe de votre enfant, vous pouvez organiser des activités avec ceux-ci pour que des liens d'amitié se forment avant la rentrée. De cette façon votre enfant va être moins inquiet en ce qui concerne ses camarades de classe lors de la rentrée.

Revenez à l'horaire de coucher habituel : Il est bien évident que durant les vacances l'horaire du coucher est un peu laissé de côté. Cela dit, il est très important de rétablir



progressivement la routine du soir et du coucher afin de préparer votre enfant à la routine pendant l'année scolaire qui se résume aux devoirs, au souper et plus tard au coucher.

Soyez à l'écoute : Si votre enfant vous confie qu'une telle situation lui procure de l'anxiété, il est très important de garder la discussion ouverte et lui demander de réfléchir à des solutions possibles. Vous pouvez aussi le réconforter un peu, mais il est très important et même préférable d'inciter votre enfant à développer sa pensée critique afin qu'il puisse, à l'avenir, résoudre certains problèmes. Par exemple, si votre enfant vous raconte qu'il a peur de manquer son autobus, discutez avec lui des solutions pour éviter qu'une telle situation se produise et discutez également des solutions si cette situation venait qu'à arriver (Boily, 2016).

## **2. Le jour de la rentrée**

Préparez-vous la veille : Afin de faciliter le matin de la rentrée, il peut être utile de préparer, avec votre enfant, les vêtements que celui-ci mettra pour le grand jour. Vous pouvez également préparer le dîner et les collations de votre enfant. Un autre conseil ; mettez votre enfant au lit tôt la veille de la rentrée.

Soyez prêts : Pour le premier matin, il peut être souhaité de se lever un peu plus tôt afin que la préparation se déroule dans une ambiance détendue.

Ayez une petite attention : La journée de la rentrée peut être riche en émotion pour votre enfant, alors afin de faciliter le déroulement de cette journée et mettre votre enfant en confiance, vous pourriez lui laisser une petite note dans sa boîte à gouter (Boily, 2016).

Avec la dernière année et toute la situation entourant la crise sanitaire, les enfants ont été plus souvent à la maison, alors il est tout à fait normal que ceux-ci soient un peu plus anxieux à l'idée de retourner à l'école d'autant plus que nous ne savons pas ce que cette année nous réserve. Enfin, il pourrait être utile de mettre en place les stratégies énumérées un peu plus haut pour bien préparer la rentrée. N'oubliez surtout pas de garder la discussion ouverte avec vos enfants, il est important de les écouter (Santé mentale en milieu scolaire Ontario, 2021).

Par ailleurs, si vous sentez que votre enfant est très anxieux ou vous avez besoin de plus de renseignements ou de conseils, vous pouvez en discuter avec un conseiller ou une conseillère en santé mentale. Il est important de mentionner qu'environ 3 % des jeunes Canadiens souffrent d'un trouble anxieux, alors il est important de prendre cela au sérieux (association canadienne pour la santé mentale, 2018).



# Recette santé

## Barres tendres sans noix aux fraises et au quinoa

Voici une recette de barres nutritives idéales pour les collations de vos enfants.

Portions 10 - Préparation 20 minutes -  
Cuisson 0 - Repos 0

### Ingrédients :

- 1 1/2 tasses de fraises, émincées
- 1 1/2 tasses de dattes, séchées et dénoyautées
- 2 c. à soupe d'eau
- 1/4 tasses d'huile de noix de coco
- 1 tasse de quinoa soufflé
- 1 tasse de flocons de quinoa
- 1/4 tasses de flocons de noix de coco (facultatif)



### Préparation :

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition les fraises, les dattes et l'eau. Baisser à feu moyen vif et laisser cuire jusqu'à ce que les fruits commencent à former une compote et que le liquide soit complètement évaporé. Remuer régulièrement.
2. Hors feu, ajouter l'huile de noix de coco, le quinoa soufflé et les flocons de quinoa. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Dans un moule à pain recouvert d'une feuille de papier sulfurisé, compresser le mélange, puis garnir de flocons de noix de coco. Laisser figer un minimum d'une heure au frigo, puis démouler et couper les portions.
4. Mettre dans la boîte à goûter de votre enfant pour une bonne journée assurée.

## Ressource

*Saviez-vous que le Centre Labelle Centre offre aussi des services d'intervention psychosociale à la population du nord-est de l'Ontario ?*

Et oui, donc si vous ressentez le besoin, à un certain moment, de parler avec quelqu'un de quelque chose qui ne va pas ou qui vous tracasse, l'équipe du Centre Labelle Centre est également composée de conseillers et conseillères en santé mentale qui ont à cœur votre bien-être. Il n'a rien de mal à aller chercher de l'aide supplémentaire, la santé mentale est d'autant plus importante que la santé physique.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

Site Web : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>



# Bibliographie

Association Canadienne de la santé mentale. (2018). *Les enfants, les adolescents et l'anxiété*. [Site web]. Repéré à : <https://cmha.ca/fr/documents/les-enfants-les-adolescents-et-lanxiete>

Bergeron, M. (2021). *Noovo Moi*. . [Site web]. Repéré à : <https://www.noovomoi.ca/cuisiner/recettes/recette.barres-tendres-sans-noix-aux-fraises-et-au-quinoa.1.3196186.html>

Boily, E. (2016). *Retour à l'école : stratégie pour aider son enfant à gérer son anxiété*. [Site web]. Repéré à : <https://aidersonenfant.com/retour-a-lecole-strategies-aider-enfant-a-gerer-anxiete/>

Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (2021). *Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire*. [Site web]. Repéré à : [https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/08/FicheConseil\\_Parents\\_Soutenir-la-sante-mentale.pdf](https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/08/FicheConseil_Parents_Soutenir-la-sante-mentale.pdf)