

Le passage au secondaire

Comment accompagner votre ado?



Une étape importante

Le passage du primaire au secondaire est une étape importante dans la vie de votre enfant. Durant cette période, il fait face à de nombreuses transformations sur le plan physique, émotif, psychologique et social. Il doit également affronter des changements importants dans sa vie scolaire puisqu'il est appelé à changer d'école, ce qui l'amènera à s'adapter à beaucoup de nouveauté dans sa vie : enseignants, amis, horaire, transport, etc. Comment faire pour favoriser un passage harmonieux vers le secondaire?

Le rôle du parent

Votre enfant a besoin de vous pendant cette transition importante. En effet, l'implication des parents est un facteur déterminant dans la réussite scolaire des jeunes. Durant cette période de changement, votre enfant aura besoin de temps, de réconfort et d'accompagnement. Il est possible de voir certaines réactions chez les ados, puisqu'ils doivent s'adapter à une situation nouvelle et qu'ils perdent leurs repères. Ainsi, il peut-être normal de voir plus d'irritabilité, de conflits, du stress ou de l'anxiété, des difficultés de sommeil, de l'impulsivité, des comportements de régression, etc. Rappelez-vous que c'est un besoin de sécurité qui se cache sous ces comportements.

Comme parents, cette nouvelle
étape vous préoccupe?
C'est bien normal.

La bienveillance
est centrale. Autant envers votre ado
qu'envers vous-même!
Il sera plus facile d'être bienveillant
avec votre enfant dans cette étape si
vous l'êtes envers vous.

Quelques suggestions pour favoriser une douce transition



Réconforter

Faire preuve d'empathie face à toute cette adaptation. Il est essentiel de favoriser une communication ouverte, d'être à l'écoute des préoccupations de l'enfant, de l'impliquer dans les choix et de le rassurer sur ses capacités.



En parler

Invitez votre enfant à discuter avec un jeune qui fréquente sa future école secondaire. Visiter le site internet et la page Facebook de l'école pour être à l'affût des informations concernant l'école.



Encadrer

Favoriser le maintien d'une routine, surtout la semaine avant la rentrée et maintenir un encadrement clair et cohérent.



Soutenir

Après la rentrée • Aidez votre enfant dans l'utilisation de son agenda et dans l'organisation de son matériel.



Pratiquer

Durant l'été avant la rentrée Encouragez votre enfant à pratiquer l'ouverture de son cadenas; Aidez-le à organiser son matériel; Prenez le temps de discuter avec lui des différents changements à venir.



Rester informé

Être présent aux rencontres d'informations à l'école et se renseigner sur le fonctionnement spécifique (code de vie, activités d'accueil, etc). Rester à l'affût de vos courriels.



S'engager

Informez-vous sur les activités parascolaires. Le fait de s'engager dans ce type d'activité motivera votre enfant et facilitera son intégration.



D'autres stratégies gagnantes!



UN PONT ENTRE LA FAMILLE ET L'ÉCOLE

La **qualité du lien** que développe votre ado avec d'autres adultes à l'école contribue à son **bien-être**. Quand vous lui parlez en bien de l'école, votre enfant reçoit le message que l'école est un lieu où il peut se sentir en **sécurité**. Ce sentiment de sécurité lui permettra de tisser sa confiance envers d'autres adultes.

Au retour de l'école, il se peut que votre enfant:

Exprime des **émotions ou réactions** fortes. C'est peut-être qu'il se sent assez en confiance chez lui, avec vous, pour exprimer ce qu'il a dû contenir durant la journée. Les émotions, il faut que ça sorte! Avec bienveillance et empathie, accompagnez-le dans l'apaisement et l'identification de ses émotions.

Cliquez **ICI** pour comprendre comment le cerveau de votre ado fonctionne. Ou scannez ce code :



Tout cela est normal!

Vous voulez en apprendre davantage sur les enjeux de l'adolescence?

Écoutez le Balado
Naviguez Ensemble



<https://casecutive.ca/>



Des suggestions de lectures pour aller plus loin au sujet de l'approche positive:

- Le cerveau de votre ado, (Dr. Daniel J Siegel)
- *La discipline positive pour les adolescents*, (Jane Nelson, Lynn Lott)
- *C'est (pas) moi, c'est mon cerveau* (Grégoire Borst, Mathieu Cassotti)
- *C'est (pas) moi, c'est mon téléphone* (Grégoire Borst, Mathieu Cassotti)

