



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

Stratégies pour diminuer l'anxiété chez les enfants

SUGGESTIONS POUR LES PARENTS

Chaque parent et chaque enfant vit la rentrée scolaire d'une manière différente. Il n'y a donc pas de recette magique pour réduire l'anxiété que peut vivre votre enfant. Nous vous proposons plusieurs stratégies afin de donner toutes les chances à votre enfant de vivre sa rentrée avec un peu plus de légèreté! Voici d'autres stratégies que vous pourrez essayer!

- ✓ *Parlez-lui de la rentrée à l'avance et dites-lui ce que vous savez. Par exemple, vous pouvez regarder avec lui son horaire et lui rappeler que vous allez venir le chercher après l'école.*
- ✓ *Parlez positivement de la rentrée scolaire, tout en acceptant les émotions de votre enfant.*
- ✓ *Si vous ressentez certaines émotions que nomme votre enfant, dites-lui que vous aussi vous sentez de cette façon. Expliquez-lui les stratégies que vous utilisez pour vous sentir mieux. Nommez à votre enfant les pensées positives de remplacement que vous utilisez lorsque vous avez certaines pensées moins aidantes.*
- ✓ *Pour les petits, permettez-leur d'amener un objet de transition qui sera réconfortant et qui lui rappelle la maison (si son école l'autorise).*
- ✓ *Lire des livres abordant cette transition (une recherche sur Google permet de trouver plusieurs inspirations!).*



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

Tes stratégies pour diminuer ton anxiété!

FICHES ENFANTS

Savais-tu que plusieurs des stratégies qui nous aident quand nous sommes en colère peuvent également nous aider lorsqu'on est anxieux, stressé ou inquiet. Voici quelques idées de stratégies que tu pourras utiliser si tu es un peu inquiet ou nerveux en lien avec la rentrée!

On te conseille de pratiquer ces stratégies pendant que tu es calme. Tu vas voir que quand tu vas les utiliser lors de moments où tu te sens nerveux tu vas te sentir mieux beaucoup plus rapidement, car ton cerveau va avoir appris comment faire!!



Prendre de grandes respirations - Inspire par ton nez et expire par ta bouche.

TRUC : Pour savoir si tu le fais correctement mets ta main sur ton ventre, tu devrais sentir ton ventre gonfler comme un ballon quand tu inspires et se dégonfler quand tu expires.



Parler à quelqu'un en lien avec comment tu te sens - Tu vas voir, parfois juste le fait de le dire fait en sorte qu'on se sent déjà un peu mieux!!





Se dire des phrases aidantes - Souvent notre cerveau nous joue des mauvais tour et pense tout de suite au pire qui pourrait arriver... quand il fait cela notre anxiété a tendance à monter.

Exerce ton cerveau en remplaçant les phrases non-aidantes suivantes par des phrases aidantes. Nous avons complété les deux premiers comme exemple.

Phrases non-aidantes

1. Mes amis ne seront plus dans ma classe...

2. Si quelqu'un dans ma classe attrape la Covid c'est sûr que je vais l'attraper aussi ...

3. Mon professeur ne sera peut-être pas gentil ou gentille.

4. J'ai trop manqué de matière l'année dernière, je n'arriverai jamais à me rattraper.

5. Tout sera différent cette année à l'école.

Phrases aidantes

Il y a de fortes chances que je retrouve certains de mes amis dans ma classe et je vais aussi me faire de nouveaux amis!

Si je me lave les mains souvent et que j'évite de toucher mes yeux, mon nez ou ma bouche, je mets toutes les chances de mon côté pour rester en santé!



Centre de Services
Professionnels
du bien-être de
l'Enfant (CSPE)

www.cspefurtado.com
info@cspefurtado.com
438-881-6431

Il existe plusieurs autres stratégies pour diminuer l'anxiété! Si tu en connais d'autres note-les ici!



Idées de réponses pour l'exercice de la page précédente:

3. Jusqu'à maintenant, j'ai aimé tous mes enseignants ou la majorité des enseignants que j'ai eu, donc il y a plus de chance que j'aime mon enseignant et qu'il soit gentil.
4. Tous les élèves de mon niveau ont appris de manière différente, tout comme moi. Je ne suis probablement pas le seul à me sentir comme ça et je vais pouvoir en parler à mon enseignant dès mon arrivée à l'école pour qu'il puisse m'accompagner et me soutenir.
5. Certaines choses vont être différentes parce que je change de classe et que la Covid amène des changements dans l'école. Par contre, la majorité des règles de l'école seront les mêmes et si je suis dans la même école, je vais croiser, dans les corridors, plusieurs visages que je connais déjà.

À demain!