



## Guide de préparation pour la rentrée (Partie 2)

### QU'EN EST-T-IL DE NOS ÉMOTIONS?

- ✓ *Il est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété et plusieurs autres émotions face à la rentrée.*
- ✓ *Le stress, à la base, a une utilité adaptative. Il nous permet de réaliser qu'il est important de prendre certaines actions nécessaires pour notre santé et notre sécurité.*
- ✓ *N'oublions pas, ce n'est pas parce que nous entendons "ça va bien aller" depuis plusieurs mois que nous n'avons pas le droit d'avoir des inquiétudes, des frustrations ou toute autre émotion.*
- ✓ *Il est important de se permettre de vivre ses émotions. Une fois que nous avons accepté et fait une place à nos émotions, il est beaucoup plus facile de trouver des solutions pour se sentir mieux.*
- ✓ *Encourageons nos enfants à verbaliser autant que possible leurs émotions!*
- ✓ *Si vous souhaitez approfondir les habiletés de gestion des émotions de votre enfant, nous avons développé un superbe programme sur la gestion des émotions pour les enfants âgés de 4 à 12 ans! Il inclut un cahier et l'accès à une plateforme sur laquelle se trouve plusieurs capsules vidéo et outils complémentaires au programme! Si vous souhaitez avoir plus d'information, n'hésitez pas à visiter le [www.cspefurtado.thinkific.com](http://www.cspefurtado.thinkific.com) ou nous écrire pour toute question!*



# Un aperçu de mon année 2020 (Partie 2)

## FICHES ENFANTS

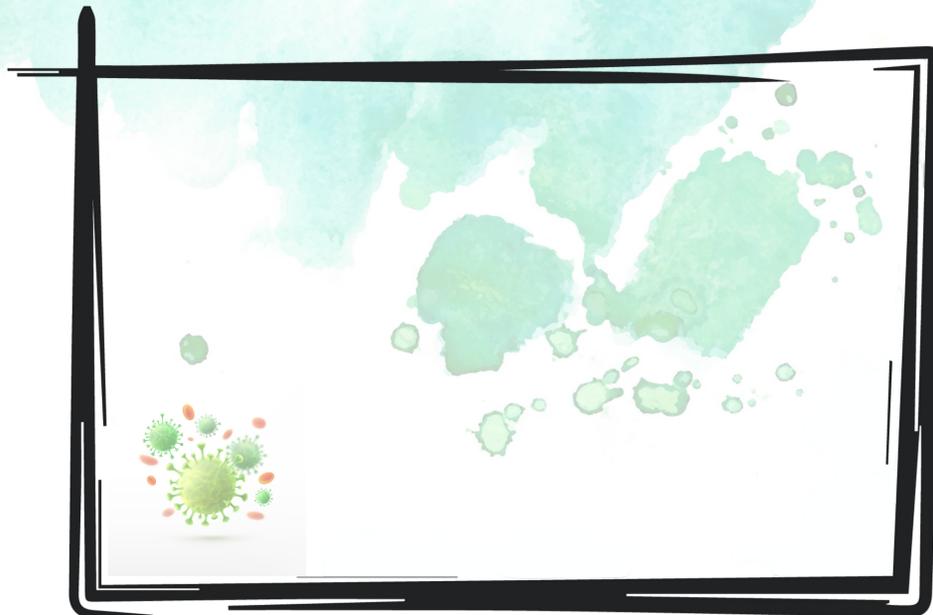
Voici la deuxième partie de l'exercice que tu as commencé! Amuse-toi!

1. Qu'est-ce que tu as le moins aimé du moment où l'école s'est arrêtée jusqu'à maintenant?

---

---

2. Qu'est-ce que tu as le plus aimé depuis que tu fais l'école à la maison jusqu'à maintenant?





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

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

3. Quand tu penses au retour à l'école, y a-t-il des choses qui t'inquiètent ou qui te font sentir moins bien à l'intérieur de toi? Si oui indique-les ci-dessous.

Four horizontal black scribbled lines for writing answers to question 3.

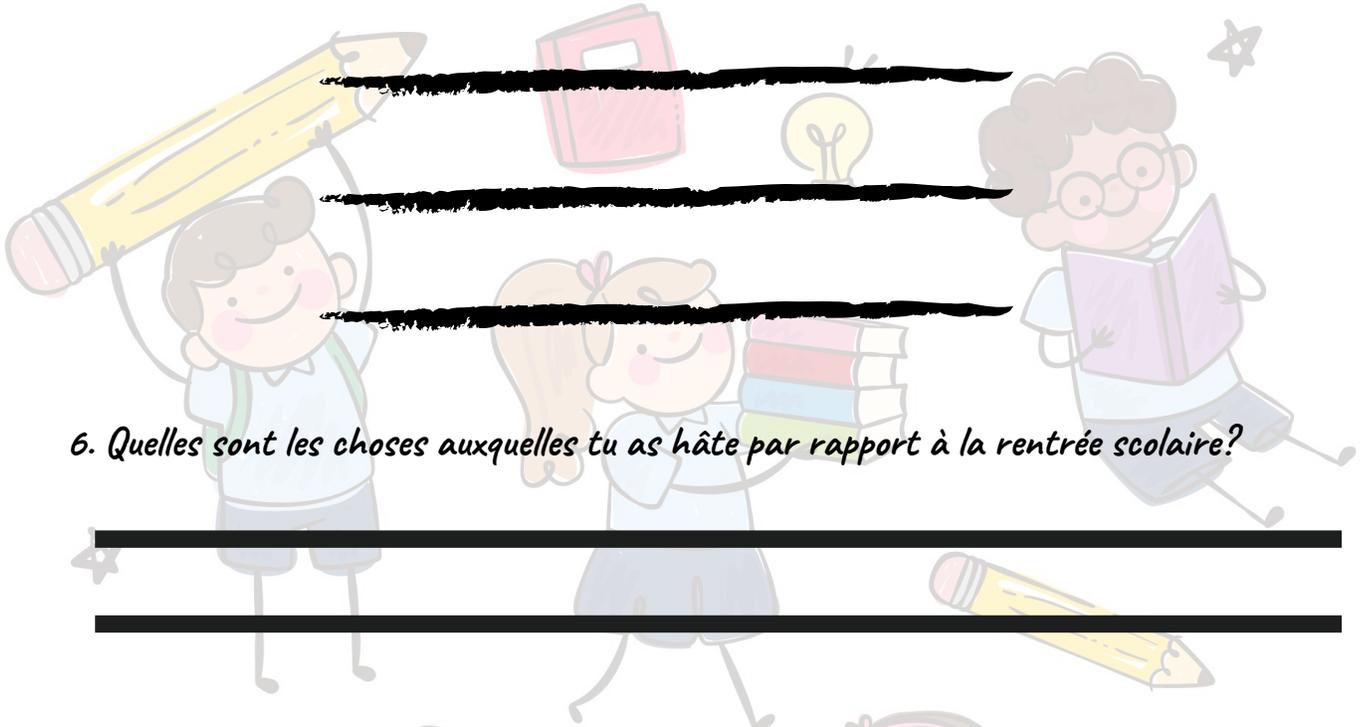


4. Quelle(s) émotion(s) ressens-tu en lien avec le fait de retourner à l'école? (C'est possible que tu ressens plusieurs émotions différentes!) Tu peux les dessiner ci-dessous!

A large empty rectangular box with a thick black border for drawing emotions related to returning to school.

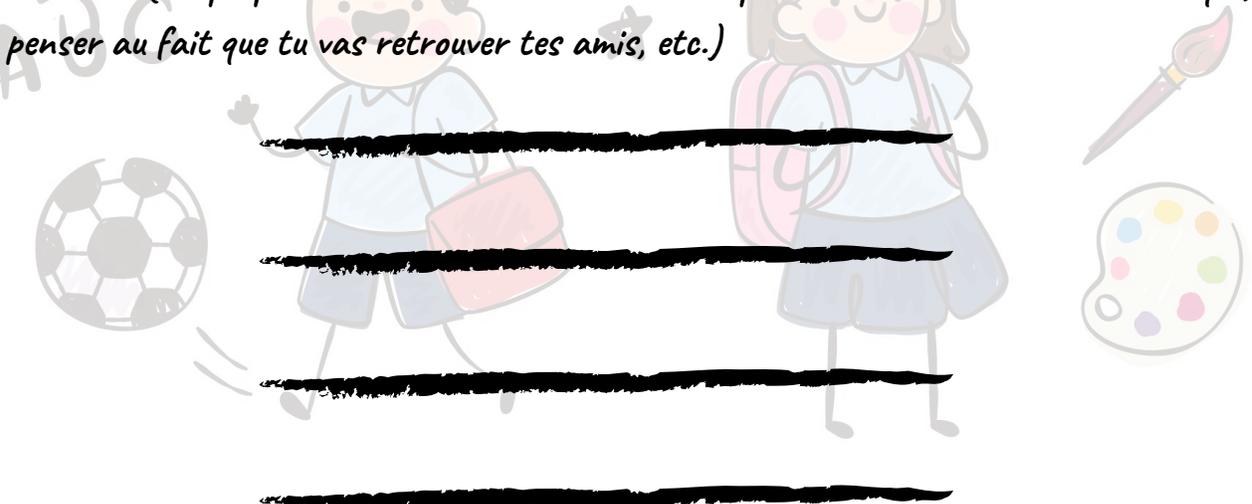


5. Écris le nom de 3 personnes en qui tu as confiance et avec qui tu es à l'aise de parler de tes inquiétudes ainsi que des émotions agréables et désagréables que tu vis.



6. Quelles sont les choses auxquelles tu as hâte par rapport à la rentrée scolaire?

7. Qu'est-ce que tu as l'intention de faire pour t'aider à avoir une belle rentrée scolaire? (ex. préparer tout ton matériel avec tes parents en écoutant de la musique, penser au fait que tu vas retrouver tes amis, etc.)



À demain!