



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## La rentrée peut être synonyme de changements importants et de grandes inquiétudes : signes à surveiller pour réduire le stress et l'anxiété

À mesure que la fin de l'été approche, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes se sentent souvent anxieux et appréhendent l'année scolaire à venir.

Il est donc essentiel pour les parents et les personnes ayant la charge d'un enfant de savoir reconnaître les signes de stress et d'anxiété afin de pouvoir y remédier et offrir à leur jeune du soutien et de l'accompagnement. Pour y arriver, l'approche choisie est d'une grande importance. Ils doivent être en mesure de lui montrer la voie à suivre durant une période difficile, tout en lui offrant réconfort et outils pour l'aider à gérer ses émotions. On peut utiliser des approches positives visant à renforcer la confiance en soi et créer un environnement qui permet à l'enfant de développer un meilleur sens du bien-être. Ces méthodes peuvent apaiser ses inquiétudes et l'encourager à faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard de l'année scolaire à venir.

Cet article présentera des façons dont le stress et l'anxiété peuvent se manifester ainsi que des raisons possibles de leur apparition. C'est en ayant une discussion ouverte qu'on parvient à façonner une stratégie pour surmonter ces sentiments et comprendre l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Il est essentiel de veiller à préserver votre force et votre résilience en donnant l'exemple quant à la nécessité de prendre soin de soi-même.

### Reconnaître les signes de stress et d'anxiété

Parfois, des changements mineurs dans l'environnement (comme des affiches annonçant la rentrée scolaire à l'extérieur des commerces) peuvent susciter des inquiétudes quant à cette dernière, même si elle n'aura lieu que dans plusieurs semaines. Vous trouverez certains points à surveiller ci-dessous.

- Chez les jeunes enfants, le stress et l'anxiété peuvent se manifester comme suit :
  - Crises
  - Insomnie ou troubles du sommeil
  - Changements dans les habitudes alimentaires
- Chez les adolescent·e·s et les jeunes adultes, le stress et l'anxiété peuvent prendre les formes suivantes :
  - Autodénigrement et retrait social
  - Rejet des routines et des activités quotidiennes
  - Usage récréatif de substances psychoactives
  - Substance use.

Quelle pourrait en être la cause?

- Les enfants plus jeunes peuvent être appréhensifs à l'égard des scénarios suivants :
  - Commencer l'année dans une nouvelle école.
  - S'inquiéter d'être dans les mêmes classes que leurs amis.
  - Craindre d'être victime d'intimidation à nouveau ou pour la première fois. Par exemple, les changements sur le plan de la santé (comme les troubles de la vue ou de l'audition) peuvent générer un sentiment d'anxiété. En effet, les enfants pourraient s'attendre à être traités différemment par leurs camarades de classe ou pris pour cible et ridiculisés en raison du port de lunettes ou d'une prothèse auditive.

Chez les adolescent-e-s et les jeunes adultes, beaucoup de facteurs sont à prendre en compte. En voici certains des plus courants.

### 1. Le passage au secondaire peut être stressant.

- Jusqu'à présent, les choses ont été plutôt simples. Le sentiment de confiance de votre enfant résidait peut-être dans le fait qu'il connaissait bien les enseignants et les routines.
- Au secondaire, place aux différences et aux nouveautés, qu'il s'agisse des approches, des attentes et des responsabilités.
- Certaines d'entre elles peuvent être présentées dans un code de vie de l'étudiant qui aborde des sujets comme la tenue vestimentaire, l'assiduité et les mesures disciplinaires.

**2. Une personne qui doit composer avec plusieurs engagements en même temps peut se sentir éparpillée et stressée.** Il est essentiel d'envisager des moyens de soutenir ces jeunes afin de rendre les expériences « plus valorisantes, stimulantes ou agréables », ce qui peut sembler contre-intuitif à première vue<sup>1</sup>. Par exemple, ils peuvent être à l'aise de combiner les travaux scolaires et les activités sociales. On doit, dans une certaine mesure, leur faire confiance, les écouter et les accompagner dans la gestion de toutes les choses qui demandent leur attention lorsqu'on remarque qu'ils se sentent peut-être dépassés.

- Travaux scolaires
  - Il faut souligner que l'apprentissage nécessite persévérance et attention, qui s'acquièrent en étudiant. Cela signifie qu'on peut apprendre plus efficacement en s'exposant de façon répétée aux notions et en les mettant en application. L'apprentissage doit être présenté comme un processus continu.
- Activités
  - La participation à des activités qu'il trouve agréables aidera le jeune à développer sa confiance et à adopter de bonnes stratégies pour prendre soin de lui-même. Les sports, le chant, la danse, les arts dramatiques, les jeux vidéo et d'autres passe-temps thématiques en groupe ne sont que quelques exemples d'activités.

- Vie sociale
  - Passer du temps entre amis comporte de nombreux avantages et peut favoriser un sentiment de proximité et d'appartenance.
- Travail
  - On doit envisager d'établir des limites pour les heures de travail afin de renforcer la priorité accordée à l'éducation et fixer des attentes quant au temps consacré à l'étude, à la réalisation des devoirs et des travaux à la date prévue.
  - On peut offrir un encadrement pour aider le jeune à fixer des limites appropriées avec ses superviseurs.
- Obligations familiales
  - Un horaire des activités familiales et des tâches domestiques régulières doit être mis en place. Les tâches peuvent comprendre le ménage, la préparation de repas, la lessive ou la tonte du gazon.
  - On peut réserver du temps en famille pour s'amuser en vacances, à la plage ou simplement pour être ensemble.
- Bénévolat
  - Certains conseils scolaires encouragent le bénévolat et exigent que plusieurs heures y soient consacrées pour l'obtention du diplôme.

**3. Vers la fin du secondaire, votre jeune peut ressentir beaucoup d'incertitude et de nervosité liée au commencement d'une nouvelle phase de la vie et au choix des prochaines étapes.** Il est important de se souvenir que les facteurs ci-dessous peuvent être des sources d'anxiété :

- Réfléchir aux façons de se préparer à des emplois dont ils ignorent l'existence pour le moment.
- La peur :
  - de décevoir ses parents;
  - d'être comparé à ses frères et sœurs;
  - de découvrir qu'on ne possède pas un attribut qu'on considère comme un marqueur de la « réussite ».
- Les parents et les personnes ayant la charge d'un enfant doivent tenir compte de l'influence des médias sociaux dans la vie des adolescent-e-s et des jeunes adultes. Les parcours professionnels traditionnels ou familiaux pourraient ne pas faire partie de leurs plans. Ces choix peuvent susciter des conflits, car on peut avoir de la difficulté à comprendre les approches différentes pour trouver une source de revenus et établir une sécurité financière personnelle.
- Ces jeunes peuvent éprouver de la détresse par rapport aux attentes liées à la poursuite d'études postsecondaires, ce qui entraîne énormément de stress et d'anxiété concernant :

- le besoin de satisfaire aux exigences d'admission relatives à certains programmes;
- le coût de l'éducation postsecondaire;
- la recherche d'un logement abordable et sécuritaire;
- la responsabilité de gérer toutes les tâches qui leur incombent et qu'ils ne sont pas encore sûrs de bien connaître.

#### 4. Le passage à l'enseignement postsecondaire.

- À ce stade, de plus grandes attentes et une approche d'apprentissage plus rapide peuvent exercer une pression et ternir en partie la joie liée à ce nouvel état d'indépendance et d'autonomie.
- De nombreux membres de la population étudiante font état d'une « détérioration de leur santé mentale » à mesure que la période d'études se prolonge. Selon eux, ce déclin est dû à des pressions croissantes sur les plans académique, social et financier, ce qui les expose à un risque accru d'anxiété et de dépression en raison d'exigences et d'attentes élevées<sup>2</sup>.
- La supervision parentale doit évoluer : pour des raisons légales, personnelles et confidentielles, les parents ne peuvent plus intervenir auprès du personnel enseignant et de l'administration au nom de leur enfant, maintenant devenu un jeune adulte.
- Il appartient à l'étudiant·e de découvrir et de tirer parti des sources de soutien et des ressources fournies par l'établissement d'enseignement. Par ailleurs, l'établissement informe la population étudiante au sujet de ces ressources et l'encourage fortement à y avoir recours. Il arrive parfois que les membres du personnel prennent l'initiative de recommander des services s'ils remarquent qu'un étudiant ou une étudiante éprouve des difficultés.

### Comment avoir une conversation avec votre enfant, adolescent·e ou jeune adulte sur sa santé mentale?

Pour faire preuve d'ouverture d'esprit et exprimer leur soutien, les parents et les personnes ayant la charge d'un enfant doivent être mieux informés sur les approches positives lorsqu'ils discutent de santé mentale. Les enfants, adolescents et jeunes adultes doivent comprendre que la santé mentale est aussi importante que la santé physique. Un excellent point de départ serait de commencer en douceur et de présenter l'idée d'avoir des discussions régulières comme étant une habitude saine.

Si vous avez besoin d'aide pour entamer la conversation sur la santé mentale, essayez de garder les choses simples. Soyez prêt à offrir du soutien et disposé à faire preuve d'écoute pour comprendre la situation plutôt que pour y réagir. Vous pouvez même demander à votre enfant au début de la conversation s'il souhaite votre intervention. Si ce n'est pas le cas, vous devez respecter qu'il puisse

n'avoir besoin que de votre temps et de votre attention. Pendant que vous l'écoutez, assurez-vous d'adopter une attitude bienveillante et non critique<sup>3</sup>.

- Ne tombez pas dans le piège de la stigmatisation en faisant des suppositions sur la facilité ou la difficulté de la vie des jeunes d'aujourd'hui. Cette attitude entraînera un désengagement et mettra assurément fin à la conversation.
- Soyez conscient que votre enfant peut hésiter à être complètement honnête à l'égard de ses préoccupations et à en faire part « parce qu'il se trouve dans l'incertitude quant à votre réaction »<sup>4</sup>.
- Envisagez de faire part de vos propres sentiments pour encourager une ouverture chez votre jeune, sans trop en dévoiler.
  - Vous devez évaluer ce qu'il est approprié de dire en fonction de son âge et de sa situation. Évitez les propos radicaux qui peuvent être accablants.
- Abordez la santé mentale en faisant des liens avec des personnes qui sont pour eux une source d'admiration ou d'inspiration.
- Encouragez la discussion même si elle est difficile ou vous rend mal à l'aise. Il est normal et sain de le faire.
- Sachez que la dynamique entre frères et sœurs ou entre amis influence considérablement la santé mentale.
  - Souvenez-vous de toujours considérer votre enfant comme une personne à part entière, et évitez les comparaisons.
- Respectez ses limites en cas de refus de partager certaines expériences ou inquiétudes. Soyez rassurant et renforcez le lien de confiance. Votre enfant a besoin de savoir qu'elle pourra en parler avec vous quand il sera prêt à le faire et de sentir que votre soutien est inconditionnel.

### Que peuvent faire les parents ou les personnes ayant la charge d'un enfant pour apporter leur soutien, surtout lorsqu'il s'agit d'une période stressante pour tout le monde?

Le rentrée est stressante pour n'importe qui. En tant que parent ou personne ayant la charge d'un enfant, vous gagnerez à examiner ces situations afin de présenter des stratégies saines pour composer avec celles-ci et de réduire en partie le stress et l'anxiété. Soyez présent et ouvert à l'écoute et à l'apprentissage. Surtout, reconnaissez que chaque personne est unique. Le fait de généraliser et de mettre l'accent sur la comparaison ne sera d'aucune aide.

#### Mettez en place des routines : elles offrent prévisibilité et familiarité.

- Le fait d'instaurer ou de reprendre certaines routines quelques semaines avant la rentrée permet d'assurer une constance et de susciter un sentiment de sécurité. Les routines neutralisent l'incertitude et la confusion.

- Il faut se reposer suffisamment pour avoir les meilleures chances de commencer la journée du bon pied et avec optimisme.
  - Commencez par adapter les horaires de sommeil de façon à ce que les heures de coucher et de lever se rapprochent de celles des horaires de l'année scolaire.
- Planifiez des heures de repas régulières pour créer une meilleure structure et renforcer le lien entre une bonne alimentation et la santé physique et mentale.
  - Prévoyez des repas sains et nutritifs pour le matin, le midi et le soir.
- Fixez les rendez-vous médicaux avant la rentrée scolaire, si possible.
  - Consultez un médecin pour vous assurer que votre enfant est en bonne santé physique, que ses vaccins sont à jour et que vous avez en main des copies de tous les dossiers médicaux dont l'école pourrait avoir besoin.
  - Rendez-vous chez un optométriste pour vous assurer que la vision de votre enfant est optimale (au besoin, vérifiez aussi que l'ordonnance des lunettes est à jour).
  - Prenez rendez-vous chez le dentiste pour vérifier que votre enfant a une bonne santé dentaire.
- Pensez à préparer les fournitures à l'avance pour éviter la précipitation et le stress.
  - Pour les enfants :
    - Parfois, les listes de fournitures sont disponibles avant la rentrée. Sinon, on obtient ces renseignements au cours des premières semaines d'école.
    - Réduisez le stress en planifiant et en mettant de côté dès que possible une partie de votre budget pour ces dépenses.
      - Si les finances sont une source de difficultés, des ressources ou des organismes locaux peuvent généralement offrir un soutien.
    - Vous pouvez faire participer votre enfant aux préparatifs en lui confiant des tâches comme :
      - Nettoyer et organiser les et les sacs d'école.
      - Étiqueter les cahiers, les crayons, les stylos et les boîtes à lunch.
  - Pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes :
    - Certains établissements d'enseignement secondaire offrent un prêt pour l'achat d'équipement numérique. L'étudiant-e peut généralement l'obtenir avant la journée d'intégration ou pendant les premières semaines de cours. Encouragez-les à appeler l'école pour le savoir.
    - Habituellement, les personnes poursuivant des études postsecondaires fournissent leur propre équipement. Par

ailleurs, on peut généralement trouver des laboratoires informatiques libres d'accès sur le campus, ou obtenir un prêt d'équipement d'urgence en cas de problème technique.

- Il faut aussi s'assurer de connaître les comptes réseau de l'école pour accéder aux travaux et les réaliser.

## Créez un espace où on ne craint pas de parler des émotions.

Discutez avec votre enfant de ses attentes pour de l'année scolaire à venir. Ses préoccupations pourraient vous surprendre. Laissez votre enfant diriger la conversation. Tentez de fixer quelques objectifs modestes et faciles à atteindre pour l'aider à prendre conscience de son potentiel de croissance et de la manière dont il peut parvenir à le réaliser en faisant des efforts. Mettez l'accent sur les aspects positifs de l'école.

## Trouvez des moyens de réduire le stress et l'anxiété

Profitez des séances d'accueil ou des journées portes ouvertes qui pourraient être offertes au cours des semaines précédant le début des cours. On peut y rencontrer des enseignants et des membres de l'administration; revoir des connaissances ou en faire de nouvelles.

## Offrez à votre enfant des outils qui peuvent l'aider à gérer les sentiments d'anxiété et adaptez-les à ses besoins.

Ce peut être aussi simple que de leur montrer des techniques de respiration et de distraction faciles à mémoriser.

- Respiration en boîte
  - Pour bien retenir cette technique, on peut imaginer une boîte avec quatre coins.
    1. Inspirez en comptant lentement jusqu'à quatre.
    2. Ensuite, retenez votre respiration en visualisant l'air qui remplit chacun des quatre coins de la boîte.
    3. Puis, expirez lentement par le nez ou la bouche en comptant à nouveau jusqu'à quatre.
    4. Finalement, retenez votre respiration en comptant encore jusqu'à quatre avant de recommencer.
- Technique des trios
  - Cette technique aide à calmer certaines personnes en les encourageant à se concentrer sur leur environnement et sur l'endroit où elles se trouvent. La subtilité, le silence et le calme sont la clé de cet exercice.
    1. Regardez autour de vous pour trouver trois objets. Observez-les et nommez-les pour vous-même en silence.



2. Ensuite, écoutez afin de détecter trois sons autour de vous. Écoutez-les et nommez-les pour vous-même en silence.
3. Enfin, prenez conscience de trois parties mobiles du corps. Faites bouger chacune d'entre elles lentement et avec attention. Vous pouvez cligner des yeux, plier un doigt ou vos orteils, sentir vos côtes et vos poumons bouger en respirant ou tourner la tête et le cou d'un côté à l'autre ou dans un mouvement circulaire.

Ces types d'exercices travaillent la résilience et sont un moyen de se souvenir de notre potentiel de croissance, de notre force et de ce qu'on est en mesure de surmonter. Exercez-vous avec votre enfant pour le rassurer et lui donner confiance en sa capacité à surmonter les défis à venir grâce à ces outils.

## Prenez soin de vous-même en tant que parent ou personne ayant la charge d'un enfant.

En fin de compte, vous devez vous-même maîtriser votre niveau de stress pour être intuitif, attentif aux besoins des autres et capable de vous adapter. Voici quelques techniques et suggestions supplémentaires à explorer pour mieux prendre soin de vous.

- Prenez le temps de faire de l'exercice, même pour des séances de dix minutes à la fois. Les bienfaits pour votre santé physique et mentale ont des répercussions sur votre capacité à trouver force et résilience. Faites une petite promenade, levez-vous pour vous étirer ou dansez au rythme de votre chanson préférée.
- Faites participer tout le monde aux préparatifs. Vous n'avez pas à vous occuper de tout par vous-même. Adoptez des approches favorisant un mode de vie plus collaboratif et des routines quotidiennes pour éviter qu'une seule personne ne se sente accablée de responsabilités.

Ces approches sont bénéfiques pour les raisons suivantes :

- elles permettent de démontrer savoir-faire et savoir-être;
- elles rehaussent la confiance en soi;
- elles instaurent et cultivent l'indépendance, l'autonomie et la responsabilisation.

## Références :

1. Science Daily (30 octobre 2019). For teens, multitasking makes them feel better – and worse: Study finds positive emotions affect subsequent actions. Science Daily. Consulté le 19 juin 2023 à l'adresse <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191030151514.htm> (seulement en anglais).
2. Moghimi, E., Stephenson, C., Gutierrez, G. et al. Mental health challenges, treatment experiences, and care needs of post-secondary students: a cross-sectional mixed-methods study. BMC Public Health 23, 655 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15452-x> (seulement en anglais).
3. Brightline team (10 mars 2023). 9 tips for talking to kids & teens about mental health (Blogue). Brightline. Consulté le 19 juin 2023 à l'adresse <https://www.hellobrightline.com/blog/9-tips-for-talking-to-kids-and-teens-about-mental-health> (seulement en anglais).
4. Ibid.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)




Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2023 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.