Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'inquiétude des premiers jours : aider l'enfant à s'adapter à une nouvelle école

Pour un enfant qui commence l'année scolaire dans une nouvelle école, il n'y a rien de pire que de se perdre dans les corridors, être entouré d'étrangers, faire la connaissance d'un nouveau professeur, bref, s'adapter à un nouvel environnement.



Et, malgré les grandes amitiés qui peuvent s'y créer et les nombreuses occasions d'apprentissage, dans l'immédiat, une nouvelle école peut être une source de crainte et d'anxiété. Voici quelques suggestions qui vous aideront à atténuer la nervosité de votre enfant.

Avant le jour de la rentrée

Pensez à l'âge de votre enfant. Bien qu'il soit aussi normal pour un adolescent qu'un tout-petit d'appréhender un changement important, l'âge de votre enfant jouera un grand rôle dans sa réaction à l'égard de la nouvelle école. Les jeunes enfants doivent composer avec de nouvelles situations qui se produisent toutes en même temps, et l'école n'est que l'une d'entre elles. Rendez leur vie un peu plus facile en évitant d'ajouter à cette nouvelle situation d'autres grands changements, par exemple, une nouvelle activité parascolaire, et en leur donnant suffisamment de temps pour s'adapter à un changement. D'autre part, les enfants plus âgés et les adolescents, qui commencent à peine à se forger une identité, pourraient éprouver de la difficulté à gérer une situation sociale différente.

Écoutez. Efforcez-vous de reconnaître l'expression des craintes et des attentes de vos enfants et rappelez-leur que tout changement exige une période d'adaptation. Quel que soit leur âge, votre patience et votre compréhension contribueront à soulager leur anxiété.

Faites un essai à l'école. Les enfants ont souvent peur de l'inconnu, alors, pourquoi ne pas éliminer complètement cet élément d'incertitude en leur faisant faire le tour de leur classe avant la rentrée scolaire? Vous pouvez sûrement faire des arrangements pour que vos enfants aient l'occasion d'aller s'asseoir dans leur classe ou de rencontrer leur nouveau professeur. Demandez au professeur de votre enfant s'il existe un programme de jumelage avec un copain. Ainsi, votre enfant sera jumelé à un autre élève de sa classe qui pourra l'aider et le guider au cours des premiers jours. Dès que l'enfant apprendra à s'adapter à son nouvel environnement, son anxiété disparaîtra peu à peu.

Encouragez vos enfants à se présenter. Montrez à vos enfants comment s'y prendre pour approcher et rencontrer d'autres élèves. Le jeu de rôles vous permettra d'utiliser plusieurs scénarios.

Le lendemain de la rentrée

Surveillez leur navigation sur Internet. De nos jours, les jeunes connaissent de nombreux moyens de rester en contact avec leurs amis, entre autres les courriels et le clavardage. Cependant, si le fait de conserver des liens avec d'anciens camarades de classe peut atténuer leur anxiété, il peut aussi les empêcher de se faire des amis dans leur nouvel environnement.

Encouragez-les à rencontrer d'autres enfants. Quand les jeunes participent à de nombreuses activités

sociales, ils apprécient davantage les moments passés à l'école. Si votre enfant vous parle de ses amis, invitez-les à venir chez vous ou organisez une activité récréative pour les encourager à passer du temps ensemble hors du cadre scolaire. Incitez vos enfants plus âgés à devenir membre d'une équipe sportive ou d'une troupe de théâtre. En plus de leur permettre de se sentir plus à l'aise dans leur environnement, ces activités leur donneront l'occasion de se créer un nouveau réseau d'amis.

Explorez les activités parascolaires. En raison des répercussions majeures qu'un changement d'école peut avoir sur la vie d'un enfant, il est important de lui procurer un bon environnement à la maison. Intéressez-vous dans des programmes ou activités communautaires auxquels vous pourriez participer en tant que famille. Les efforts et le temps consacrés à votre famille renforceront le sentiment de sécurité de votre enfant.

Soyez patient. Bien que vous ayez soigneusement préparé votre enfant au changement, il pourrait malgré tout ressentir une certaine anxiété et peut-être même du ressentiment à votre égard au cours du premier mois. Cette réaction est parfaitement normale : votre enfant aura besoin de temps avant de se sentir très à l'aise dans son nouvel environnement.

Demeurez positif. Les enfants ont besoin de temps pour assimiler et accepter le changement. Rappelez-leur, et à vous aussi, que le changement offre une occasion d'entreprendre des choses à la fois nouvelles et intéressantes. Certains enfants pourraient ressentir votre ambivalence et votre anxiété à l'égard du changement; il est donc important de leur parler des aspects positifs du changement.

Surveillez les signes précurseurs de difficultés. Presque tous les enfants éprouveront des difficultés d'adaptation; il est donc nécessaire de surveiller des signes de difficultés sérieuses. Celles-ci englobent les problèmes de discipline, une baisse remarquable des résultats scolaires, des troubles de santé et un comportement négatif, par exemple, un repli sur soi ou une colère qui dure plus d'un mois. Si vous décelez l'un ou l'autre de ces symptômes, pensez à demander de l'aide pour votre enfant.

Si le changement peut être angoissant pour chacun de nous, il est particulièrement difficile pour les enfants qui en sont encore à se demander qui ils sont et où ils se situent dans leur cercle social. Cependant, il suffit d'un minimum de préparation et d'une bonne dose d'efforts pour aider votre enfant à traverser cette période de transition et à s'épanouir.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.