

## C'est la rentrée!

Cher parent,

Ça y est, c'est la toute première rentrée au secondaire de votre enfant! Attendue avec enthousiasme par plusieurs jeunes, appréhendée par d'autres, l'entrée au secondaire n'est plus quelque chose d'abstrait et de lointain. C'est maintenant une réalité!

Nous profitons de cette occasion pour vous rappeler que les jours à venir se dérouleront sous le signe du changement pour votre enfant. L'école, l'horaire, le casier, le cadenas, les matières scolaires, les enseignants, les pairs, la cafétéria... tout sera nouveau pour lui. Il se peut donc qu'il vous paraisse plus anxieux et irritable qu'à l'habitude. Quoi de plus normal que de s'inquiéter à l'idée de se perdre dans l'école, d'être en retard à ses cours, de ne pas se faire d'amis, de manger seul, d'oublier ses livres ou de ne pas réussir aussi bien qu'au primaire. Si on ajoute à ces changements les défis de la puberté et le manque de sommeil (car ses préoccupations pourront le tenir éveillé jusqu'à tard le soir), vous avez là un contexte qui peut être perçu comme stressant pour lui.

Il vous est toutefois possible d'atténuer certains effets découlant de ces changements en soutenant les besoins psychologiques de votre jeune. Rappelez-vous, ces besoins sont ceux d'autonomie (sentir qu'il agit par choix), de compétence (sentir qu'il est capable d'accomplir des choses) et d'appartenance (sentir qu'il est apprécié). En cette période où votre enfant cherche à établir ses repères, il devient encore plus important d'être attentif aux manifestations de ses besoins et d'y répondre en faisant preuve de soutien à l'autonomie (reconnaître ses sentiments même s'ils sont négatifs; considérer son point de vue; lui offrir des choix), de structure (avoir des attentes claires; expliquer les conséquences de ne pas les rencontrer) et d'engagement (lui démontrer de l'intérêt; lui procurer du réconfort).

Si la transition s'avère plus stressante et difficile que prévu pour votre jeune, souvenez-vous que ses effets plus négatifs sur la motivation, l'humeur et le comportement sont souvent temporaires et sans conséquence grave. Sur ce, bonne rentrée!

L'équipe du Programme Maxime



P.S. N'oubliez pas que les capsules vidéo des modules réalisés jusqu'à présent sont toujours disponibles. N'hésitez surtout pas à les consulter si vous en ressentez le besoin.