Cultivons le bien-être

Les transitions et les changements

Conseil scolaire du Grand Nord

Les transitions font partie du quotidien des enfants : passer d'une activité à une autre, reprendre la routine après une fin de semaine ou un congé, vivre un changement d'horaire, commencer une nouvelle étape ou faire face à un imprévu. Même lorsque positif, le changement peut amener un mélange d'émotions : enthousiasme, stress, inquiétude, irritabilité. Ces réactions sont normales.

Chez les élèves du primaire, les transitions peuvent parfois se traduire par des maux de ventre, une plus grande sensibilité, des refus, des crises, des difficultés d'endormissement ou un besoin accru d'être rassuré.

Les enfants ont besoin de repères stables pour traverser les changements. Les routines prévisibles, les conversations ouvertes et les stratégies simples de retour au calme favorisent un sentiment de sécurité et soutiennent leur capacité d'adaptation.



Accompagner son enfant

Préparer

Annoncez la transition à l'avance et utilisez des repères visuels ou une routine simple pour rassurer votre enfant.

« Dans 10 minutes, on va ranger et partir. »

« Demain, on reprend la routine d'école. »

« Après le souper, ce sera le bain puis l'histoire. »

Valider

Reconnaissez son émotion : « Je vois que c'est difficile. »

Se sentir compris renforce son sentiment de sécurité.

Pratiquer

Encouragez une stratégie calme : respirer, demander de l'aide ou nommer ses émotions.

L'objectif n'est pas d'éviter l'inconfort, mais d'aider l'enfant à vivre les changements avec confiance et soutien.

Bien-être au quotidien

Le cercle de contrôle

Lors d'un changement, aidez votre enfant à distinguer ce qu'il peut et ne peut pas contrôler.

Dans le cercle

Ce que je peux contrôler : ma respiration, mes paroles, demander de l'aide, me préparer, choisir une stratégie calme.

À l'extérieur du cercle

Ce que je NE peux PAS contrôler : la météo, les décisions des autres, les changements d'horaire, la circulation, le passé.

Quand quelque chose est hors de mon contrôle, je peux pratiquer le lâcher-prise.

Ce que je peux contrôler ou pas - Boite@Psy

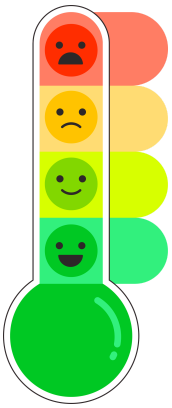
Pour en savoir plus

- Retourner à l'école en bonne santé mentale - SMSO
- Aidersonenfant.com | Aider son enfant à devenir plus flexible
- L'enfant très routinier | Naître et grandir
- Conseils pour aider les enfants à faire face au changement - Commission de la santé mentale du Canada
- Aidersonenfant.com | Être le petit nouveau du groupe

Coin famille

Le thermomètre des transitions

Cette activité aide les enfants à reconnaître leurs émotions, à exprimer leurs besoins et à trouver des stratégies pour mieux gérer les transitions.



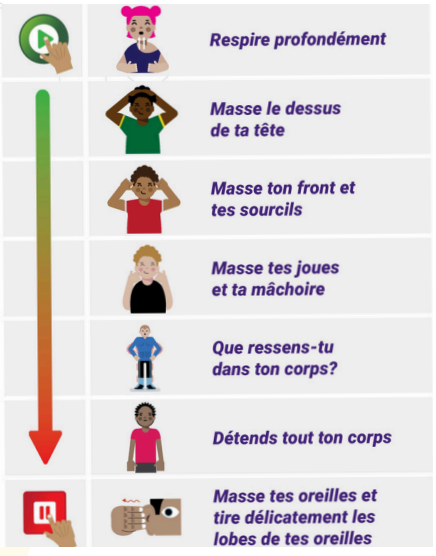
Ciblez une transition fréquente (école, devoirs, coucher, fin du temps d'écran, etc.) et demandez à votre enfant :

« À combien est ton thermomètre avant ce changement? »

« Qu'est-ce qui t'aide à te calmer? »

« De quoi as-tu besoin quand c'est difficile? »

Notez ensemble 2 ou 3 stratégies utiles et affichez-les à la maison.



Ressources d'aide et soutien

Si vous êtes préoccupé par le bien-être ou la santé mentale de votre enfant, il existe des services pour vous soutenir.

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Trouver de l'aide - CMHO
- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario