S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

À l'adolescence, les transitions et les changements prennent souvent une grande place : passage d'une année à l'autre, nouvelles attentes scolaires, changements dans les amitiés, choix de cours, emploi, activités parascolaires, responsabilités plus grandes ou réflexion sur l'après-secondaire.

Même lorsqu'un changement est souhaité, il peut entraîner du stress, de l'incertitude ou des pensées plus dures envers soi-même. Le changement — même positif — peut être stressant, et cette réaction est normale.

Chez les jeunes, le stress peut se manifester dans **les pensées, les émotions, le corps et les comportements**. Il peut se traduire par de l'irritabilité, du retrait, de la procrastination, des tensions physiques, des difficultés de sommeil, des inquiétudes persistantes ou un sentiment d'être débordé.

À cette étape de développement, les jeunes recherchent davantage d'autonomie tout en ayant encore besoin d'un lien sécurisant avec les adultes significatifs. **Les routines, les stratégies de gestion du stress et les relations de confiance** peuvent soutenir leur santé mentale et leur capacité d'adaptation pendant les transitions.

ACCOMPAGNER

Penser en "Plan A – Plan B"

Les changements sont souvent plus faciles à gérer lorsqu'un jeune voit qu'il existe plusieurs solutions possibles. L'encourager à trouver un plan B peut réduire son stress et développer sa flexibilité.

- *« C'était quoi ton plan A? »*
- *« Quel pourrait être ton plan B? »*
- *« Qu'est-ce qui serait assez bien pour aujourd'hui, même si ce n'est pas parfait? »*

La flexibilité, ce n'est pas aimer les changements, mais être capable de s'adapter et de trouver une autre façon d'avancer.

CONNECTER

Ce que je peux contrôler

En période de changements, les jeunes peuvent se sentir dépassés. Les aider à distinguer ce qu'ils peuvent contrôler de ce qu'ils ne peuvent pas contrôler favorise un sentiment de compétence et diminue le stress.

« Qu'est-ce qui est entre tes mains aujourd'hui? »

Exemples de choses qu'on peut contrôler :

- son organisation
- ses routines
- sa façon de demander de l'aide
- la prochaine petite étape à accomplir

On ne peut pas tout contrôler. L'important est de repérer une petite action concrète sur laquelle agir aujourd'hui.

Ce que je peux contrôler – Boite@Psy

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Lâcher prise

Une courte routine de relaxation peut aider les jeunes à mieux gérer le stress et les changements.

Affiche - Lâcher prise

À essayer chaque jour :

1. **Respirer** profondément.
2. **Masser** doucement la tête, puis le visage.
3. Repérer les zones de tension et les **relâcher**.
4. Terminer en massant les oreilles.

Peut aussi se faire en massant les mains et les doigts.



- Retourner à l'école en bonne santé mentale - SMSO
- Aider les jeunes à faire face au changement
- Aidersonenfant.com | Être le nouveau du groupe

- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant
- Trouver de l'aide - CMHO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario