Cultivons le bien-être

♡ *Le sentiment d'appartenance* ♡

Conseil scolaire du Grand Nord

Le sentiment d'appartenance est le besoin fondamental de se sentir accepté et compris par sa famille, ses amis et à l'école. Il agit comme un pilier central pour la santé mentale et le développement global de votre enfant.

- **Bien-être émotionnel** : Être aimé et apprécié aide l'enfant à faire face aux situations malheureuses et prévient les sentiments de solitude ou d'anxiété.
- **Réussite scolaire** : Se sentir à sa place à l'école augmente la motivation aux apprentissages et joue un rôle crucial dans la prévention du décrochage.
- **Développement social** : Le groupe sert de miroir pour aider l'enfant à définir sa valeur et à apprendre les règles de coopération et de négociation.

Les parents peuvent soutenir ce développement par de petits gestes quotidiens à la maison, à l'école et dans la communauté.

Pour un enfant, cela peut se traduire par :

« On me connaît »
« Je compte »
« Je peux être moi-même »
« Je sais à qui parler si j'ai besoin d'aide »



Comme parent, vous pouvez aussi :

Valoriser l'école, participer aux rencontres ou activités lorsque possible, encourager les activités parascolaires et montrer que la communauté scolaire est importante.

Accompagner son enfant

Lorsqu'un enfant se sent exclu, gêné ou inquiet dans ses relations :

1. Valider

« Je comprends que ça fasse de la peine de se sentir mis de côté. Je suis là avec toi. »

2. Pratiquer une habileté sociale

Aidez votre enfant à s'exercer avec des phrases simples :
« Est-ce que je peux jouer avec vous? »
« Veux-tu faire équipe avec moi? »
« Je peux attendre mon tour. »
« On peut partager? »

3. Relier à un adulte ou à un groupe

Encouragez votre enfant à repérer une personne de confiance à l'école ou dans la communauté.

« Où te sens-tu bien accueilli? »
« Avec qui peux-tu être toi-même? »
« Comment pourrais-tu contribuer à ton groupe ou à ta communauté?
Quelle activité aimerais-tu essayer? »»

Coin famille

Notre carte des liens



En famille, dessinez une carte avec le nom de votre enfant au centre. Autour, ajoutez les personnes, lieux et activités qui l'aident à se sentir bien.

Consultez les activités de la ville, les groupes de jeu, les bibliothèques ou les organismes communautaires pour offrir à l'enfant plus d'occasions de socialisation et d'appartenance.

Bien-être au quotidien

La respiration "Je prends ma place"

À faire chaque jour, surtout avant l'école, une activité de groupe ou après un moment difficile.

1. Je pose mes **pieds au sol**.
2. **J'inspire** lentement en pensant : « Je suis ici. »
3. **J'expire** doucement en pensant : « J'ai ma place. »
4. **Je nomme** une personne ou un endroit où je me sens bien.
5. Je choisis **un petit geste** social pour aujourd'hui : sourire, dire bonjour, partager, inviter, remercier ou demander de l'aide.

Méditation pour enfants de 4 à 12 ans : Calme et attentif comme une grenouille



Pour en savoir plus

- Développer un sentiment d'appartenance envers son école | Alloprof
- Aider votre enfant à établir des relations positives et à gérer les conflits - Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Ressources d'aide et soutien

Consulter **https://211ontario.ca/recherche/** pour trouver des services dans votre communauté : activités municipales, bibliothèques, groupes de jeu, organismes communautaires, sports, arts, clubs parascolaires.

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario