Conseil scolaire du Grand Nord

LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Le sentiment d'appartenance est le besoin fondamental de se sentir accepté et compris par sa famille, ses amis et à l'école. Pour les adolescents, ce sentiment agit comme un facteur de protection puissant pour la santé mentale et la persévérance scolaire. Se sentir connecté à un groupe aide les jeunes à mieux gérer le stress, à renforcer leur estime de soi et à trouver le courage de demander de l'aide en cas de besoin.

ACCOMPAGNER

Comme parent, vous pouvez aider votre jeune à bâtir des ponts solides avec son milieu et sa communauté.

- **Encourager l'implication :** Incitez votre jeune à participer aux activités parascolaires ou aux clubs de l'école. Cela permet de rencontrer des adultes significatifs et de diversifier ses intérêts.
- **Miser sur le bénévolat :** Le service communautaire est une excellente opportunité pour créer des liens hors de l'école, développer de nouvelles compétences et renforcer l'estime personnelle.
- **Valoriser l'école :** Parlez de l'école de manière positive. Votre attitude influence la perception que votre adolescent a de son milieu d'apprentissage.

CONNECTER

Pour faciliter les rapprochements et mieux se comprendre au quotidien, essayez ces quelques astuces :

- **Défi communautaire :** Proposez à votre jeune de chercher une mission de bénévolat qui le passionne (ex. : environnement, sport, aide aux aînés).
- **L'intérêt sincère :** Intéressez-vous à ses projets et à sa vie sociale, pas seulement à ses notes. Célébrez ses efforts d'intégration autant que ses succès académiques.
- **Invitez-le à identifier son « troisième lieu » :** Cet espace en dehors de la maison et de l'école (un café, un parc, un centre jeunesse) où il se sent détendu et à sa place.

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

La respiration « Je prends ma place »

À utiliser avant un examen, une présentation, une activité de groupe ou lorsque tu te sens stressé, anxieux ou exclu.

1. Pose tes pieds au sol et redresse-toi confortablement.
2. Inspire lentement en pensant : **« Je suis ici. »**
3. Expire doucement en pensant : **« J'ai ma place. »**
4. Pense à une personne, un groupe ou un endroit où tu te sens accepté et en sécurité.
5. Choisis une action positive pour aujourd'hui : saluer quelqu'un, participer à une discussion, offrir ton aide, remercier une personne ou demander du soutien au besoin.

💡 **À retenir :** Chacun a sa place à l'école. Prendre un moment pour respirer et se recentrer peut aider à renforcer la confiance en soi et le sentiment d'appartenance.



Méditation - Gérer les émotions désagréables

- Aidersonenfant.com | S'épanouir grâce aux activités parascolaires
- Encourager mon enfant à s'engager dans sa communauté | Alloprof
- Soutenir le bien-être de votre enfant - SMSO

Consulter **https://211ontario.ca/recherche/** pour trouver des services dans votre communauté : activités municipales, organismes communautaires, sports, arts, clubs parascolaires ou **https://volunteersudbury.ca/fr/** pour des opportunités de bénévolat (Sudbury).

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario