

## Comment accompagner mon jeune dans cette période de changements?

Votre jeune doit s'adapter à de nombreuses nouveautés pendant cette période de transition (nouvelle école, nombreux enseignants, nouveaux amis, transport par autobus scolaire, repas à la cafétéria, plus grande promiscuité dans les casiers, etc.) :

- L'aider à faire des choix (choix de cours, de loisirs, d'amis) sans lui imposer votre vision de ce qu'il devrait faire.
- Être présent pour lui. Soyez disponible pour échanger avec lui sur différents sujets.
- Apporter du réconfort à votre jeune en lui parlant positivement de votre propre expérience au secondaire. Partager les stratégies que vous aviez mises en place en 1<sup>re</sup> secondaire.
- L'accompagner dans ses décisions en lui posant des questions ouvertes. Par exemple : Pourquoi désires-tu quitter ton équipe de soccer? Pourquoi ne manges-tu plus ton lunch?
- S'intéresser à ce qu'il fait pendant ses cours, en dehors de l'école et avec ceux et celles qui l'entourent.
- Vérifier qu'il dort suffisamment, mange bien, fait de l'activité physique et prend l'air. Vous avez un rôle important à jouer dans la mise en place de bonnes habitudes de vie de votre enfant.
- Accepter que votre enfant vive certaines difficultés. Ayez confiance en ses capacités!
- Soutenir votre enfant afin qu'il ait un bon équilibre entre ses loisirs, ses activités scolaires et ses activités familiales (utilisation des réseaux sociaux versus les activités sportives).
- Offrir une supervision et un encadrement adéquats quant à l'utilisation et la place que prennent les réseaux sociaux dans la vie de votre enfant.
- Accepter que votre jeune se confie à un autre adulte. Il développera ainsi son autonomie et sa confiance en soi.