



# The Mind Hub

By



Sujet : Gérer l'anxiété après l'obtention du diplôme (également pour les parents !)

La saison des remises de diplômes est une période de fierté, de joie et de célébration, mais c'est aussi une période de grande émotion pour les élèves et leurs parents. Que votre enfant quitte la maternelle, l'école primaire ou l'école secondaire, la transition vers une nouvelle étape de sa vie scolaire et personnelle peut causer de la peur, de l'incertitude et même de la tristesse.

Ces émotions sont tout à fait normales et peuvent constituer une partie importante du processus de croissance. Ce bulletin explore les causes les plus courantes de l'anxiété liée à l'obtention du diplôme et propose des stratégies pratiques aux parents pour soutenir leurs enfants – et eux-mêmes – dans cette transition significative.

---

## **Comprendre la peur de l'obtention du diplôme**

La peur de l'obtention du diplôme peut être différente selon l'âge et la personnalité de votre enfant. Voici quelques préoccupations courantes:

- Pour les élèves:
  - La peur de l'inconnu : « Et si je ne me fais pas d'amis? » "Je serai capable de suivre?"
  - Perte de routines et de personnes familières : laisser derrière soi les enseignants, les camarades de classe et un environnement familial.
  - Pression de la performance : S'inquiéter des attentes dans une nouvelle école ou un nouvel environnement académique.
- Pour les parents:

- Lâcher prise : La peur que votre enfant devienne plus indépendant ou ait moins besoin de vous.
- Incertitude quant à l'état de préparation : « Mon enfant est-il vraiment prêt pour cette prochaine étape? »
- Chagrin et nostalgie : Le chagrin de la fin d'une époque – oui, c'est normal d'être triste, même si vous êtes fier!

Reconnaître ces sentiments au lieu de les refouler vous aidera à mieux soutenir votre enfant et vous-même dans cette transition.

## **Conseils: Gérer la transition**

### **Nommez les sentiments – ensemble**

Les enfants captent souvent des signaux émotionnels de leurs parents. Donnez l'exemple de l'honnêteté émotionnelle en partageant ce que vous ressentez (d'une manière adaptée à votre âge) et invitez votre enfant à faire de même..

- "Je suis un peu nerveux à propos de ce qui m'attend, mais je suis aussi très fier de vous. Que pensez-vous de l'idée de passer à l'école secondaire?"

### **Faites place à la fermeture**

Encouragez les adieux significatifs:

- Écrivez des lettres de remerciement aux enseignants.
- Créez un « livre souvenir » ou un collage de photos.
- Visitez une dernière fois vos endroits ou vos routines préférés à l'école.

La fermeture aide à la transition émotionnelle et peut rendre le nouveau départ moins abrupt.

## **Respectez les routines**

La prévisibilité réduit le stress. Même à la fin de l'année scolaire, le maintien de routines constantes en matière de repas, d'heures de coucher et d'activités peut fournir des bases pendant les moments incertains.

## **Parlez de ce qui s'en vient**

Prévisualisez l'environnement suivant autant que possible:

- Assister à des visites scolaires ou à des événements d'orientation.
- Regardez ensemble le site web de la nouvelle école.
- Pratiquez de nouvelles routines courantes (p. ex., combinaisons de casiers, prendre l'autobus).

L'anxiété diminue souvent lorsque les enfants savent à quoi s'attendre.

## **Évitez de trop planifier**

Bien qu'il soit tentant de « réparer » leurs peurs avec des solutions, ils ont parfois le plus besoin d'écouter et de faire preuve d'empathie.

## **Conseils : Gérer votre propre anxiété à l'obtention du diplôme**

### **Normalisez vos émotions**

Reconnaître ces sentiments, plutôt que de les refouler, peut vous aider à mieux soutenir votre enfant et vous-même pendant cette transition.

### **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler**

Vous ne contrôlez peut-être pas les prochaines étapes de votre enfant, mais vous pouvez guider, encourager et modéliser la résilience. Recadrez votre rôle en tant que coach plutôt que gestionnaire.

### **Célébrez le progrès, pas la perfection**

Au lieu de vous soucier de savoir si votre enfant est « prêt », célébrez le chemin qu'il a parcouru. Les progrès au fil des ans sont plus importants que d'être préparé à 100 % à tout.

### **Connectez-vous avec d'autres parents**

Vous n'êtes pas le seul à traiter cela. Trouvez un ami, un groupe de parents ou un événement scolaire où vous pouvez parler à d'autres personnes dans le même bateau.

### **Créez une nouvelle routine ou un nouveau rituel**

Parfois, nous nous sentons perdus lorsque les routines familières prennent fin. Commencez quelque chose de nouveau – un dîner en famille une fois par semaine, tenez un journal ensemble ou faites des vérifications régulières avec votre enfant – pour maintenir le lien et la stabilité.

---

#### **❖ FAQs**

1. *Q. Mon enfant a hâte d'obtenir son diplôme, mais je suis émue. Dois-je le leur cacher?*

A. Il n'y a pas de mal à partager vos sentiments, tant que vous ne transférez pas le fardeau de votre tristesse sur eux. Lorsque vous dites quelque chose comme : « Je suis tellement fier de toi et je suis ému parce que ce moment signifie beaucoup pour moi », vous vous concentrez sur votre joie pour elle.

2. *Q. J'ai peur que mon enfant ne soit pas prêt pour la prochaine étape. Que puis-je faire*

*?*

- A. Aucun enfant n'est « prêt » à 100 % – les transitions sont l'endroit où il y a beaucoup de croissance. Au lieu de vous concentrer sur la préparation, concentrez-vous sur les compétences qu'ils peuvent acquérir et sur le soutien que vous pouvez offrir. Vous pouvez travailler ensemble pendant l'été sur l'établissement d'objectifs, la gestion du temps ou les compétences en communication.
3. *Q. Comment est-ce que je gère mes propres sentiments de perte ou de vide maintenant que mon enfant passe à autre chose?*
- A. Donnez-vous la permission de pleurer la fin d'un chapitre. Réfléchissez à ce que vous avez aimé jusqu'à présent dans votre rôle de parent et réfléchissez à la façon dont cela peut se développer. Utilisez ce temps pour redécouvrir des intérêts, des relations ou des habitudes de soins personnels que vous avez peut-être mis de côté.
4. *Q. Que faire si mon enfant semble indifférent ou peu intéressé par l'obtention de son diplôme?*
- A. Tous les enfants ne montrent pas l'enthousiasme de la même manière. Certains sont débordés ou nerveux, d'autres ne traitent leurs émotions qu'après l'événement. Restez soutenant, ne le poussez pas à montrer un certain sentiment et ouvrez un espace pour des conversations ultérieures.
5. *Q. Que faire si mon enfant a peur de la prochaine étape, mais n'en parle pas?*
- A. Les enfants (en particulier les adolescents) n'expriment pas toujours leurs préoccupations, mais ils les montrent souvent dans leur comportement – adhérence, irritabilité ou retrait. Gardez la porte ouverte en disant des choses comme :
- « Tu n'as pas besoin d'en parler maintenant, mais je suis toujours là quand tu es prêt. »*

Ensuite, recherchez des moments de faible pression (trajets en voiture, coucher, activités partagées) pour faire le point en douceur.

6. *Q. Est-ce normal d'avoir l'impression de perdre une partie de mon identité de parent?*

A. Oui, de nombreux parents éprouvent un sentiment de perte ou de changement d'identité lors de changements majeurs. Vos tâches quotidiennes peuvent changer, mais votre rôle de soutien, de guide et de présence aimante continue. Essayez de tenir un journal ou de parler aux autres de ce que cette étape signifie pour vous et de la façon dont vous voulez redéfinir votre rôle parental à l'avenir.

7. *Q. Quelles sont les choses pratiques que je peux faire au cours de l'été pour les préparer (et moi) pour la prochaine phase?*

A. Voici quelques idées simples et sans stress : Visitez la nouvelle école ou la nouvelle région (même si vous n'êtes que de passage) ; Pratiquer des compétences d'indépendance telles que l'organisation de leur espace, l'utilisation d'un calendrier ou la préparation d'un sac ; Laissez-les prendre de petites décisions (vêtements, fournitures scolaires, déjeuner) pour renforcer la confiance dans la prise de décision ; Discutez ensemble de scénarios possibles pour développer des compétences en résolution de problèmes.

8. *Q. Que se passe-t-il si l'obtention du diplôme soulève des problèmes de mon propre passé, tels que des regrets ou des rêves inachevés ??*

A. C'est plus courant que la plupart des gens ne le pensent. Voir votre enfant obtenir son diplôme peut vous faire réfléchir à vos propres expériences. Utilisez cette prise de conscience pour vous connecter avec votre enfant, pas pour vous projeter sur lui. Envisagez de tenir un journal ou de parler à un

---

conseiller/psychologue pour traiter ce qui vous attend.

## Réflexions finales

L'obtention du diplôme n'est pas seulement un moment, c'est un processus de lâcher-prise et de croissance. Au fur et à mesure que votre enfant progresse, vous aussi. Soyez doux avec vous-même, célébrez la route qui se trouve derrière vous et soyez conscient que de nouvelles connexions et expériences vous attendent tous les deux.

N'oubliez pas : ce n'est pas la fin. C'est un nouveau départ – pour eux et pour vous.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous souhaitez plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

