



The Mind Hub

By



Sujet: Back to School! Prioriser la santé mentale au cours du premier mois

La rentrée scolaire est pleine d'effervescence, de nouveaux départs et d'une nouvelle énergie ! Cependant, cela peut également apporter du stress, de l'incertitude et une surcharge émotionnelle pour les élèves, les parents et les éducateurs. Alors que nous nous mettons dans l'ambiance de l'année scolaire, il est important de se rappeler que la réussite scolaire est étroitement liée au bien-être émotionnel. Avant d'aborder les tests, les résultats scolaires, les routines et les attentes, prenons un peu de recul et donnons la priorité à la santé mentale!

Que votre enfant soit en maternelle ou en S7, ou si vous êtes un enseignant gérant la dynamique de votre classe ; Le soutien en santé mentale donne maintenant le ton à une année plus résiliente et productive!

Conseils pour soutenir la santé mentale des élèves en septembre

Établissez des routines prévisibles

- Les routines transmettent un sentiment de sécurité et de contrôle. Après un été de structures lâches, réintroduisez des heures de réveil, de devoirs, de repas et de coucher constantes.
 - Conseil pour les parents : utilisez des horaires visuels ou des calendriers pour aider les enfants à voir ce qui s'en vient chaque jour.
 - Conseil pour les enseignants : Commencez chaque journée par un rituel prévisible en classe (par exemple, rituel du matin, enregistrements, etc.)

Normaliser les sentiments et favoriser l'expression

- Le début de l'école apporte avec lui une série d'émotions : l'excitation, la peur, la tristesse et même la colère. Les enfants (et les adultes) ont besoin d'espaces sûrs pour les exprimer.
 - Conseil pour les parents : Posez des questions ouvertes telles que « Quelle a été la partie la plus difficile de la journée ? » au lieu de simplement « Comment s'est passée l'école ? ». *1
 - Conseil pour les enseignants : utilisez des contrôles d'émotions (comme un thermomètre d'émotions ou un indicateur d'humeur) pendant la routine matinale.

Surveillez les signes de stress ou d'anxiété

- Un certain niveau de stress est normal, mais le stress chronique ou l'anxiété peuvent interférer avec l'apprentissage, la socialisation et le comportement.
 - Signes avant-coureurs à surveiller:
 - Douleurs abdominales fréquentes ou maux de tête
 - Évitement de l'école ou de certaines classes
 - Troubles du sommeil ou changements d'appétit
 - Sautes d'humeur ou repli sur soi
 - Si ces signes persistent pendant plus de quelques semaines, ne les ignorez pas – un soutien précoce fait une grande différence.

Enseigner et modéliser des techniques d'adaptation

- Les enfants apprennent à gérer le stress en observant les adultes qui les entourent. Faire preuve de calme, respirer profondément et nommer vos émotions les aidera à faire de même.
 - Stratégies d'adaptation rapides:

- Respiration en boîte (inspiration – 4 secondes, maintien – 4 secondes, expiration – 4 secondes, maintien – 4 secondes)
- Exercices d'ancrage (5 choses que vous voyez, 4 choses que vous ressentez, que voyez-vous sur votre côté droit, trouvez l'objet rouge le plus proche dans votre environnement, etc.)
- Pauses cérébrales ou pauses de mouvement

Établissez d'abord des relations, puis des universitaires

- De solides relations entre élèves-enseignants et pairs sont à la base de l'apprentissage et de la santé mentale.
 - Conseil pour les parents : Encouragez votre enfant à se connecter avec un camarade de classe, un club ou un enseignant. Un lien positif peut ancrer émotionnellement un élève.
 - Conseil pour les enseignants : Privilégiez la conformité pendant le premier mois de connexion. Saluez les élèves par leur nom, montrez de l'intérêt pour leur vie et construisez une communauté dans la salle de classe.

Communiquer tôt et fréquemment

- N'attendez pas qu'il y ait des témoignages ou des problèmes de comportement pour vous manifester. Les enseignants et les parents devraient être des partenaires dans le soutien aux élèves.
 - Conseil pour les parents : contactez l'enseignant de votre enfant dès le début pour qu'il se présente et partage quelque chose d'utile sur le style d'apprentissage ou les besoins émotionnels de votre enfant.

- Conseil pour les enseignants : communiquez tôt et régulièrement avec des mises à jour positives et des préoccupations, car l'établissement d'un lien de confiance facilite les conversations difficiles plus tard.

Prenez soin de vous aussi

- La santé mentale est une responsabilité familiale et communautaire, y compris **votre** bien-être en tant qu'adulte.
 - Pour rappel, vous ne pouvez pas verser dans une tasse vide. Prenez le temps de vous ressourcer, de chercher du soutien et de faire preuve de grâce envers vous-même pendant cette période de transition.

❖ FAQs

1. *Q. Combien de temps faut-il aux élèves pour se réhabituer à l'école?*

A. Chaque enfant est différent, mais la plupart des élèves s'adaptent généralement dans les 3 à 4 premières semaines suivant le retour à l'école. Pendant cette période, il est normal de voir une certaine saute d'humeur, de la fatigue ou de la résilience, surtout après une longue pause estivale. Cependant, si un enfant montre toujours des signes de stress ou de détresse émotionnelle après le premier mois, il est peut-être temps d'y regarder de plus près. Ce qu'il faut surveiller:

- Changements soudains de comportement (p. ex., repli sur soi, accès de colère)
- Symptômes physiques tels que des maux de tête fréquents ou des douleurs abdominales
- Difficulté persistante à se séparer des aidants naturels
- Changements significatifs du sommeil ou de l'appétit

Ce qu'il faut faire : Maintenez un dialogue ouvert avec votre enfant et son enseignant. Une intervention précoce est essentielle. Plus tôt nous comprendrons ce qui se cache derrière la lutte des étudiants, plus tôt nous pourrons les soutenir efficacement.

2. *Q. Que dois-je faire si mon enfant refuse d'aller à l'école?*

A. Le refus de l'école peut être l'une des situations les plus stressantes pour les familles et les enseignants. Elle découle souvent d'une anxiété sous-jacente, d'une peur de la séparation, de problèmes sociaux, d'un stress scolaire ou même d'un traumatisme du passé.

Ce que vous ne devriez PAS faire : Évitez de crier, de punir ou de faire honte à votre enfant pour sa peur. Ces réactions peuvent augmenter l'anxiété et aggraver le problème.

Quoi faire:

- Validez leurs sentiments. Essayez : « Je sais que c'est très difficile d'aller à l'école en ce moment. Découvrons pourquoi c'est ainsi. »
- Maintenez des routines. Maintenir les structures matinales et éviter de laisser le refus de l'école mener à des alternatives « ludiques » à la maison (télé, jeux, etc.).
- Travailler avec l'équipe de l'école. Informez les enseignants, les conseillers pédagogiques et les psychologues scolaires dès le début du refus de l'école. Un plan d'équipe est généralement plus efficace. Dans certains cas, une thérapie externe est nécessaire pour lutter contre les causes de l'évitement scolaire.

3. *Q. Comment puis-je parler de santé mentale à mon enfant sans l'effrayer?*

- A. Parler de santé mentale n'a pas besoin d'être difficile ou clinique. En fait, normaliser les émotions et parler de ses sentiments est l'un des meilleurs moyens de développer sa résilience émotionnelle.

Utiliser un langage adapté à l'âge:

Pour les plus jeunes : « Tout le monde a des sentiments. Parfois, nous nous sentons heureux, et parfois nous nous sentons tristes ou nerveux. Ce n'est pas grave. »

Pour les enfants plus âgés ou les adolescents : « La santé mentale, c'est comme la santé physique. Si quelque chose ne va pas, nous pouvons en parler et trouver du soutien. »

Donner l'exemple de l'ouverture émotionnelle:

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Dites si vous vous êtes senti nerveux ou dépassé et expliquez comment vous l'avez géré. Les enfants apprennent plus de ce que nous **faisons** que de ce que nous **disons**.

4. *Q. Quel est le rôle des enseignants dans le soutien à la santé mentale des élèves ??*

- A. Les enseignants sont souvent la première ligne de défense lorsqu'il s'agit d'identifier les problèmes émotionnels ou comportementaux. Ils passent plus de temps avec les étudiants pendant la semaine que presque n'importe qui d'autre et sont dans une position unique pour remarquer quand quelque chose ne va pas.

Comment les enseignants soutiennent la santé mentale:

- Créer un environnement de classe prévisible, sûr et inclusif
- Établir des relations positives avec les élèves
- Utilisation de stratégies d'apprentissage tenant compte des traumatismes ou socio-émotionnelles (SEL)

- Orienter les élèves vers le psychologue de l'école et l'équipe de soins en cas de préoccupations.

Ce que les enseignants ne sont pas : des thérapeutes. Mais ils sont des partenaires importants dans une approche collaborative en matière de santé mentale, et leurs observations sont souvent la première étape pour donner à un élève le soutien dont il a besoin.

5. *Q. La santé mentale peut-elle vraiment affecter les performances scolaires?*

A. Oui. La santé mentale a un impact direct sur la capacité d'apprentissage d'un élève. Effets sur le bien-être émotionnel:

- Attention et concentration : L'anxiété et le stress rendent difficile la concentration ou la rétention de nouvelles informations.
- Motivation : La dépression peut drainer l'énergie et l'intérêt d'un élève pour le travail scolaire.
- Mémoire et vitesse de traitement : La surcharge émotionnelle peut amener les élèves à « se déconnecter » pendant les cours ou les tests".
- Comportement : Les émotions non régulées peuvent se manifester par de l'impulsivité, des actes ou de la défiance.

Soutenir la santé mentale d'un élève n'est pas une distraction de la science, mais souvent une condition préalable à la réussite scolaire.

6. *Q. Quelles sont les ressources disponibles si je suis préoccupé par la santé mentale de mon enfant?*

A. Notre école dispose d'un système de soutien à plusieurs niveaux qui comprend des psychologues scolaires, des conseillers pédagogiques, des coordinateurs de soutien à l'apprentissage et des conseillers pédagogiques. Si vous vous inquiétez pour votre enfant:

- Commencez par contacter leurs enseignants. Vous pouvez échanger des observations et initier une référence
- Contacter le psychologue scolaire
- Contactez votre pédiatre
- Services locaux de santé mentale
- Plateforme de thérapie en ligne
- Lignes de crise par SMS ou lignes d'assistance téléphonique pour les besoins plus urgents

Un soutien précoce donne de meilleurs résultats.

Réflexions finales

Le mois de septembre est le moment idéal pour jeter les bases d'une année scolaire en bonne santé mentale. En mettant l'accent sur le bien-être émotionnel dès le début, nous pouvons aider les élèves à se sentir en sécurité, connectés et prêts à apprendre. Que vous soyez parent ou enseignant, votre présence, votre empathie et votre partenariat font une grande différence ! Sur le site officiel de l'école, sous la rubrique Psychologues scolaires, vous trouverez une *liste* des organisations et des services disponibles dans la région de Karlsruhe.

Faisons de cette année scolaire non seulement une occasion de retourner à l'école, mais aussi de **se sentir bien d'être ici**.

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

