

Aidez votre enfant à gérer le stress de la rentrée des classes

L'automne est une période chargée. Les enfants sont de retour à l'école depuis quelques semaines, les activités parascolaires battent leur plein et vous commencez peut-être déjà à faire des projets pour les Fêtes. Vous êtes stressé... Avez-vous pensé que vos enfants peuvent l'être aussi ?

Personne, y compris les enfants, n'est à l'abri du stress. La gestion simultanée des travaux scolaires, des activités parascolaires et des amis n'est pas facile. Les enfants peuvent se sentir dépassés et anxieux. En aidant vos enfants à mieux gérer leur stress, vous contribuerez à leur santé mentale et physique.

Il est parfois difficile pour les parents de différencier les « inquiétudes normales » des signes de stress. Le stress peut nuire aux relations sociales, aux résultats scolaires et au bien-être d'un enfant. Les enfants stressés démontrent souvent les mêmes signes que les adultes, comme les maux de tête, l'insomnie ou l'irritabilité.

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour aider votre enfant à gérer son stress :

- **Déterminez les sources de stress dans la vie de votre enfant et corrigez les éléments que vous pouvez changer.** Par exemple, votre enfant éprouve peut-être de la difficulté à gérer les transitions ou la pression. Les signes de stress peuvent se manifester au début de l'année scolaire ou avant les examens importants. Soyez plus présent pendant ces périodes.
- **Ne prenez pas les inquiétudes et les craintes de votre enfant à la légère.** Des choses qui peuvent vous sembler anodines et sans importance peuvent être de réelles sources d'inquiétude pour les enfants. Faites savoir à votre enfant que vous prenez ses préoccupations au sérieux.
- **Donnez l'exemple en matière de gestion du stress.** Parlez des façons dont vous gérez les situations stressantes. Montrez à votre enfant les moyens positifs que vous utilisez pour vous détendre : activité physique, musique, bain chaud, lecture, etc.
- **Ralentissez.** Beaucoup d'adultes sont toujours pressés, et ce mode de vie peut déteindre sur les enfants. Au sein des familles, on entend souvent : « Dépêche-toi ! On est en retard ! » Les enfants peuvent finir par se sentir aussi éreintés que les adultes. Tentez de ralentir la cadence en présence de votre enfant.

RBC appuie divers programmes favorisant le bonheur et la santé globale des enfants. Le Projet Santé mentale des enfants RBC finance des organismes canadiens qui offrent des programmes et des ressources de confiance aux parents. Pour en savoir plus, allez à www.rbc.com/santementaledesenfants. Ces conseils ont été élaborés en collaboration avec Ceridian Canada, fournisseur de services d'aide aux employés de RBC.