



## Signes de détresse et ressources

La transition entre l'école primaire et l'école secondaire survient à un moment crucial du développement de votre enfant, soit le début de l'adolescence. Considérant les nombreux changements physiques, hormonaux et psychologiques, il est relativement normal d'observer des changements dans l'humeur et l'attitude de votre enfant. Toutefois, certains indices chez votre enfant peuvent révéler qu'il éprouve des difficultés d'adaptation plus importantes.

### Quelques indices de détresse chez votre enfant :

- Problèmes de sommeil récurrents ;
- Vomissements sans raison apparente ;
- Détérioration de ses relations ;
- Isolement ;
- Crises de colère ;
- Manque d'intérêt ou abandon de certaines activités qu'il aimait ;
- Maux de tête fréquents ;
- Consommation de drogue excessive ;
- Idées ou verbalisations suicidaires ;
- Baisse soudaine du rendement scolaire, difficultés d'apprentissage ;
- Anxiété ou angoisse (voir notre section « gestion de stress » à ce sujet).

(Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec, s.d.)

### Quoi faire si j'observe des indices de détresse chez mon enfant ?



Soyez attentif aux signes de détresse et n'hésitez pas à aborder vos inquiétudes avec lui, à vous intéresser à ce qu'il vit. Si vos inquiétudes et la situation persistent, n'hésitez pas à aller chercher du soutien auprès de différentes ressources, selon votre besoin.

Cet outil a été développé par le



**Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale**

En collaboration avec les  
AVSEC de la Commission  
scolaire de la Région-de-  
Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE  
**SHERBROOKE**

Mai 2020

## Quelques propositions de démarches ou de ressources à consulter si la situation persiste :

- Contactez le milieu scolaire de votre enfant pour nommer vos inquiétudes, vérifiez les observations des adultes qui interviennent avec lui ;
- Demandez à rencontrer un(e) professionnel(le) de l'école ;
- Prenez rendez-vous avec son médecin de famille et mentionnez-lui vos inquiétudes ;
- Contactez le CLSC, accessible en tout temps en composant le 811, afin de parler à un(e) professionnel(le) qui sera en mesure d'évaluer votre situation et vos besoins ;
- Contactez certains organismes communautaires voués à la famille et à la jeunesse ;
- Contactez le Centre de réadaptation en dépendance de votre région si vous avez des inquiétudes en lien avec la consommation de drogue, d'alcool ou dépendance aux jeux vidéo ;
- Faites appel à certaines ressources en ligne pour les adolescent(e)s :
  - <https://jeunessejecoute.ca/>
  - <https://www.teljeunes.com/Accueil>
  - <http://www.jevi.qc.ca/>
- Faites appel à certaines ressources en ligne pour les parents :
  - [www.comportement.net/parents](http://www.comportement.net/parents)
  - [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

(Ayotte, Guay, Asselin, Tremblay, et Pluot, 2002; Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec, s.d.)

## Références bibliographiques

Ayotte, V., Guay, S., Asselin, H., Tremblay, P. H. et Pluot, S. (2002). Un double saut, non périlleux. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. <http://reussiteeducative.com/wp-content/uploads/2013/01/SautNonPerilleux.pdf> Fédération des comités de parents du Québec (s.d.). <http://www.fcpq.qc.ca/>

Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec (s.d.). La grande traversée. Guide d'accompagnement sur le passage au secondaire : À l'attention des parents d'élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire et de la 1<sup>re</sup> année du secondaire. <http://reussiteeducative.com/wp-content/uploads/2013/01/LaGrandeTraversee.pdf>