



...pour les parents



6.5 LE SOMMET

Je m'adapte au changement

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur **l'adaptation au changement**. Il a appris des stratégies qui favorisent son adaptation et les obstacles qui lui nuisent.

SAVIEZ-VOUS QUE?

L'entrée au secondaire représente un lot de changements importants pour votre enfant, ce qui peut lui faire vivre de nombreuses émotions. La capacité de votre enfant à s'adapter à cette transition dépend de son expérience, des attentes (les siennes et celles des autres) et du soutien qui lui sera apporté.

À VOUS DE JOUER!

Pour accompagner votre enfant dans cette étape importante :

- Créez un climat d'ouverture et de communication;
- Discutez à l'avance des changements;
- Formulez des attentes claires, réalistes et bienveillantes.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke