

# Présentation de la psychoéducatrice et la psychologue de l'école

Monyse Vinette (psy)  
Anne-Sophie Bouchard (psychoed)



# Présentation de la soirée

- Types d'interventions de la psychologue et de la psychoéducatrice
- Pour prévenir l'anxiété à la rentrée
- ▶ Pour aider votre enfant à mieux gérer ses émotions
- Comment favoriser une bonne santé mentale
- Un petit mot sur la COVID-19
- Les rapports
- Références intéressantes
- Questions



ÉCOLE  
DES MOUSSAILLONS  
DE LA TRAVERSÉE

# Types d'interventions de la psychologue et de la psychoéducatrice

- ▶ Pas de suivi individuel, mais suivi indirect avec enseignantes (recommandations, pistes d'interventions, PIA)
- ▶ Évaluation en psychologie. On doit prioriser. Les parents peuvent s'adresser au CLSC ou au privé pour des demandes (les enseignants ont accès à une liste de références)
- ▶ En psychoéducation, beaucoup de soutien aux T.E.S. qui sont davantage sur le plancher. On peut recommander des services et faire des références.



# Pour prévenir l'anxiété à la rentrée

- Le cerveau reptilien et le cortex préfrontal (image du poing)
- Méthodes de relaxation (yoga, méditation, respiration abdominale, application respirelax)
- Aider l'enfant à nommer son émotion, le rendre disponible d'abord et avant tout
- Si l'enfant nomme des inquiétudes ("d'un coup que...") lui demander s'il est utile d'y penser maintenant. Si oui on trouve une solution, sinon on revient au moment présent.
- Exposition (aller marcher près de l'école, lui montrer une photo de l'école, prévoir au besoin un objet de transition)



# Pour aider votre enfant à gérer ses émotions

- ▶ Quand l'enfant est dans une émotion intense, parler le moins possible, attendre qu'il se calme et ait accès au cortex pré-frontal
- ▶ Nommer les émotions vécues avant toute chose « je comprends que tu es... parles-moi en »
- ▶ Comme parent, se calmer aussi au besoin avant d'intervenir (parler avec son cortex pré-frontal et non avec son cerveau reptilien - attaque ou fuite)
- ▶ Établir des règles constantes, cohérentes, claires. Ne pas fixer des règles que l'on n'est pas prêt à tenir
- ▶ Prioriser des systèmes de privilèges additifs (plus l'enfant a des points ou autre, plus il pourra avoir de privilèges) et éviter les systèmes punitifs.
- ▶ Violence verbale et physique : tolérance zéro, le retrait d'un privilège ou une conséquence (non physique) est alors indiqué



ÉCOLE  
DES MOUSSAILLONS  
DE LA TRAVERSÉE

# Comment favoriser une bonne santé mentale

- Importance de l'alimentation et d'un bon sommeil
- Limiter les jeux vidéo, le temps d'écran et la disponibilité des écrans
- Prendre l'habitude de poser des questions OUVERTES à l'enfant (qu'as-tu aimé de ta journée, qu'est-ce qui t'a rendu fier aujourd'hui?). Il est important de focaliser sur les moments positifs de la journée de votre enfant. Il y aura toujours du positif malgré les journées difficiles.
- Miser sur une fierté de la journée de son enfant, pour augmenter l'estime de soi et amener l'enfant à reconnaître ses bons coups.
- Établir une routine avec l'enfant quelques semaines avant le début de l'année scolaire (document).
- Passer du temps individuel avec chaque enfant (10-15 minutes si possible avant le dodo).
  - Lire des livres,
  - Discuter,
  - Etc.



# Un petit mot sur la COVID-19

- Adaptation et flexibilité.
  - « On traversera le pont quand on sera rendu à la rivière »
  - « être serein c'est voguer sur la rivière de la sérénité entre la rive du chaos et la rive de la rigidité » (Réf: "Le cerveau de votre enfant").
  - Bref, nous ne vous laisserons pas dans le chaos, on s'organise, on planifie en fonction des règles du moment, mais s'attendre à des règles rigides qui ne changeront pas n'apportera pas plus de zénitude, au contraire.
- Ne pas minimiser la capacité d'adaptation des enfants. Ne pas lui transmettre vos craintes. Les réticences des enfants viennent très souvent des positions des parents (anxiété, frustrations, injustice).



# Et si j'ai un rapport d'un professionnel?

- ▶ Importance de nous fournir les rapports de l'externe. Les recommandations seront vues avec l'enseignante et les rapports complets seront gardés dans un classeur barré. Pas de règles pour les rapports remis à l'enseignante.



ÉCOLE  
DES MOUSSAILLONS  
DE LA TRAVERSÉE

# Références intéressantes

- "Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent" (gestion des comportements - émotions)
- "Le cerveau de votre enfant" (gestions des comportements - émotions)
- "Incroyable-moi maîtrise son anxiété" (anxiété)
- "Calme et attentif comme une grenouille" (livre CD avec pistes pour méditations)
- Série "x raconté aux enfants" (TDAH, anxiété, autisme, les émotions, etc.)
- Série "la boîte à outils" (TDAH, émotions, autisme, deuil, etc.)
- Les jeux PLACOTES, jeux "Smart Game" et "Thinkfun", les Incollables et "Jean dit"





Des questions?