

## Ressources pour préparer les étudiants à gérer l'anxiété liée à la rentrée

Un récent sondage révèle que la rentrée scolaire suscite des inquiétudes pour de nombreux étudiants.

Voici quelques questions qui font partis de leurs inquiétudes :

- Se familiariser avec la routine scolaire
- S'habituer aux interactions en personne avec leurs enseignants et leurs pairs
- Gérer leurs craintes et anxiété

Vous trouverez ci-dessous quatre ressources qui peuvent aider les familles à se préparer en vue de la rentrée scolaire.

*Une collection de ressources crédibles pour aider à soutenir la santé mentale des parents qui travaillent et de leurs enfants.*



### Articles sur le rôle parental

Mois:	Titre	Description
Août	La gestion des transitions	Les transitions quotidiennes peuvent être stressantes pour les parents qui travaillent et leurs enfants. <a href="#">Voir plus</a>
Septembre	Aider votre enfant à développer la résilience	La résilience constitue une des plus grandes aptitudes qu'un enfant peut posséder. <a href="#">Voir plus</a>

## Résilience des étudiants de niveau postsecondaire

Lorsqu'ils commencent le cégep ou l'université et se retrouvent à vivre seuls pour la première fois, les étudiants peuvent être aux prises avec des facteurs de stress importants. La présente ressource peut les aider à planifier afin d'être mieux outillés pour composer avec les facteurs de stress qui pourraient les affecter sur le plan personnel et scolaire. [Voir plus](#)



Vous cherchez des informations sur la santé mentale, mais où trouver de l'aide? eSantéMentale.ca fournit des informations anonymes, confidentielles et dignes de confiance, 24 heures par jour, 365 jours par an.



[Retour à l'école sous COVID : Conseils pour les parents et les personnes s'occupant des enfants](#)

Articles supplémentaires - [Classer par sujet](#)

## [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

Jeunesse, J'écoute est un organisation caritative nationale qui gère trois centres de conseil et propose des initiatives d'engagement communautaire par l'entremise de son personnel et de bénévoles à l'échelle du Canada.

**Texto**  
Obtiens du soutien immédiatement par texto  
APPUIE POUR TEXTER

**Téléphone**  
Appelle-nous pour obtenir de l'aide via notre service téléphonique  
EN APPRENDRE PLUS →

**Clavardage en direct**  
Clavardage en direct est temporairement fermé  
EN APPRENDRE PLUS →

**Ressources autour de moi**  
Trouve un programme pour les jeunes  
ALLEZ MAINTENANT →