



Passage du primaire au secondaire

Guide d'accompagnement pour les parents

Sommaire :

- Est-ce que c'est vrai?
- Les changements
- À prévoir
- Garder le contact
- Planifier l'aventure
- L'accompagnement
- Les signaux de détresse
- Comment intervenir

Pour différentes raisons, bien des parents se sentent dépassés par la situation lorsque leur jeune entre au secondaire ainsi que par tous les changements que ce passage comporte. Rassurez-vous, votre enfant ne deviendra pas subitement un parfait étranger. **Les qualités** qu'il possède **et les valeurs** que vous lui avez inculquées depuis sa naissance continueront de guider ses pas. L'adolescence n'est pas une rupture; c'est plutôt une évolution, **une progression vers la vie adulte**.

Les parents demeurent donc **les personnes les plus importantes** pour accompagner leur jeune pendant cette période de transition. En effet, votre **engagement** continue d'être essentiel et constitue un facteur de réussite déterminant. En faisant **équipe** avec votre jeune et le personnel de l'école, vous mettez en place les meilleures conditions de réussite.

Ce guide se veut donc un outil pratique pour les parents qui vivent, avec leur jeune, l'entrée au secondaire et tous les changements liés à cette importante étape. Il fournit aussi quelques **trucs et conseils** pour conserver une bonne relation avec vos adolescents pendant cette période et propose certaines **ressources** qui peuvent être utiles en cas de difficultés.

Est-ce que c'est vrai?



Mon enfant n'a plus besoin d'aide dans ses devoirs et leçons?

Au contraire, votre enfant a besoin d'encadrement et d'une routine stable, car **il a des devoirs et/ou de l'étude chaque jour**. La vérification de l'agenda est un bon moyen pour garder un suivi de ses devoirs et examens à venir. Encouragez-le à l'utiliser. S'il est difficile d'apporter de l'aide en raison des contenus, il faut se tourner vers des ressources comme www.alloprof.qc.ca.

Parce qu'il est au secondaire, est-il autonome et responsable?

Malheureusement, ce n'est pas magique et l'autonomie se développe à des rythmes différents. Il faut maintenant s'assurer que les attentes soient claires et qu'il s'y conforme. Vous demeurez les parents et eux, les enfants.

Mon enfant sera-t-il harcelé ou intimidé par les plus vieux?

Ces gestes demeurent rares et beaucoup d'efforts sont déployés afin de les éliminer. Il est important d'informer votre enfant que si cela arrive, il doit dénoncer.

Mon enfant se fera-t-il offrir des cigarettes ou de la drogue?

Tout comme dans les lieux publics, les inconnus n'harcèlent pas les enfants pour les inciter à consommer. Au secondaire, la cigarette et les drogues sont plutôt une question d'entourage, de choix au niveau des amitiés ou des valeurs.

Mon enfant sera-t-il désormais laissé à lui-même?

Votre enfant sera entouré d'adultes qui ont fait le choix de travailler avec des jeunes par intérêt pour eux. L'important est qu'il ose demander de l'aide ou de l'information.



Les changements

Un jeune qui entre au secondaire, en plus d'arriver dans une nouvelle école plus grande qui compte plus d'élèves, doit s'adapter à bon nombre de changements d'ordre scolaire et environnemental.

- ◆ Un nouvel horaire de cours, de 9h00 à 15h45, avec 4 périodes de 75 minutes;
- ◆ Un plus grand nombre d'intervenants scolaires (souvent un enseignant par matière);
- ◆ Des déplacements dans différents locaux afin de recevoir son enseignement;
- ◆ Des temps d'arrêt entre les cours qui ne sont pas animés comme au primaire (15 minutes);
- ◆ Un période du midi pendant laquelle bon nombre d'activités sont proposées (75 minutes);
- ◆ Des règles et un code de vie différents;
- ◆ Une case qu'il doit bien organiser, fermée par un cadenas;
- ◆ Un agenda qu'il doit gérer lui-même; il doit y indiquer les dates de remise de travaux, ses devoirs et ses leçons, les dates d'examen, le temps d'étude et de travail.



À prévoir

En plus de vivre des changements d'ordre scolaire, les adolescents traversent, au même moment, une période de développement où leur corps, leur humeur et leur vie sociale connaissent d'importantes transformations.

Certains **changements sont d'ordre physiologique**, par exemple :

- une croissance rapide;
- l'apparition de l'acné;
- le développement des seins et des poils;
- l'éveil à la sexualité.

Ces changements, le plus souvent de nature hormonale, demandent une grande énergie aux jeunes. Ils peuvent aussi provoquer de l'insécurité ou de l'inconfort, qui peuvent jouer sur leur **estime d'eux-mêmes**.



D'autres changements se manifestent davantage dans **le comportement et l'attitude**, par exemple :

- le manque d'organisation et de motivation par rapport aux études;
- une plus grande autonomie;
- de la passivité et de la fermeture;
- le désir de vivre de nouvelles expériences;
- une importance accrue accordée aux relations avec les amis.

Source : Ordre des psychologues du Québec.

Ces changements de comportement et d'attitude expriment les **émotions et les contraintes** vécues par les adolescents. En réalité, cette période permet aux jeunes d'**acquérir plus d'autonomie** et d'affirmer leur liberté. Il s'agit aussi souvent d'une période d'argumentation et de confrontation, mais pas nécessairement d'une période de crise.



Garder le contact

À cette période, bien que les rapports soient parfois plus tendus entre votre jeune et vous, il est essentiel de maintenir la communication.

- ◆ Démontrer de **l'intérêt** pour le jeune, ce qu'il pense et ce qu'il fait. S'intéresser à ses amis, à son entourage, à ses découvertes et à ses apprentissages.
- ◆ Préconiser **l'humour**.
- ◆ Prévoir **du temps en famille et seul à seul** avec son enfant (un repas en tête-à-tête, une balade en voiture, la participation à une activité sportive ou culturelle, etc.).
- ◆ Être **à l'écoute** (discuter avec calme, être respectueux et patient).
- ◆ Être présent et **disponible** au moment qui convient au jeune.
- ◆ Favoriser **l'estime de soi** (par des encouragements répétés et de fréquentes félicitations).
- ◆ **Amorcer la discussion**, surtout si la communication est rompue temporairement.
- ◆ Aborder des **sujets qui le préoccupent** (son entrée au secondaire, la consommation de drogues, sa vision de la sexualité, etc.).
- ◆ **Respecter** son intimité tout en restant disponible.

Bien planifier l'aventure

Voici d'autres trucs et conseils pour vous rassurer et sécuriser votre jeune qui se prépare à entrer au secondaire.

Avant la rentrée:

- ⇒ **Faire le trajet** emprunté par l'autobus scolaire.
- ⇒ **Consulter** le guide destiné aux élèves.

Suite à la rentrée:

- ⇒ **Consulter l'agenda** de votre enfant.
- ⇒ **S'informer** et **poser** des questions à votre enfant et au personnel de l'école.
- ⇒ **Participer** aux rencontres proposées par l'école.





L'accompagnement

Ce n'est pas parce qu'il entre au secondaire que votre enfant devient subitement responsable et autonome. Votre engagement est toujours aussi important. Vous êtes des **guides précieux** dans le cheminement de votre jeune vers l'autonomie. Celui-ci doit sentir qu'il peut compter sur ses parents, que ses parents lui font confiance.

Le soutien des parents auprès du jeune peut prendre, entre autres, les formes suivantes.

- * De l'aide apportée afin de développer **son sens de l'organisation et son autonomie**: si ce n'est déjà fait, installer un « coin étude » à la maison et réviser avec votre jeune ses méthodes de travail.
- * **Inquiétez-vous de ne jamais voir son sac d'école...** votre enfant devrait avoir au moins quelques minutes d'étude, de devoir ou de révision chaque jour.
- * **Intéressez-vous** à ce qu'il vit. Posez des questions à propos de sa journée à l'école (bons et mauvais coups, ce qu'il aime et ce qu'il trouve difficile).
- * La **valorisation de l'effort et de la persévérance**, de la fierté de réussir et du plaisir d'apprendre.
- * Des **encouragements à participer à la vie scolaire** de son école. Sa participation permet de développer son sentiment d'appartenance, et sa socialisation.
- * **Guidez votre ado** afin qu'il trouve l'équilibre entre... les loisirs, les responsabilités, le travail, les ami(e)s, les devoirs et leçons.
- * **Assurez-vous qu'il dorme bien et qu'il déjeune.** Les adolescents sont en pleine croissance, ils ont besoin de plus de repos que les adultes. De plus, les recherches démontrent que les enfants qui ne s'alimentent pas bien ont plus de problèmes de concentration et d'apprentissage que les autres.
- * La **valorisation des études** (un discours positif à l'égard de l'école, des études et des enseignants).
- * **Abordez l'avenir**: quels sont les intérêts de votre enfant? A-t-il un projet, un métier en vue, un grand rêve? Au fil du cheminement, rien de plus motivant que de se fixer un objectif concret, et de vivre des activités qui correspondent à nos passions.
- * La **valorisation de la lecture** et de l'écriture.
- * De l'**accompagnement** lors de la réalisation de ses devoirs et de ses leçons.
- * La **participation** à la vie scolaire, par les parents (comités, communication avec les enseignants, etc.).



Bien que les jeunes souhaitent qu'on les considère comme des adultes, ils ont encore, à cette période, **besoin d'encadrement, d'encouragement et d'appui**, surtout s'ils éprouvent des difficultés.



Les signaux de détresse

Au-delà des changements d'humeur et d'attitude, certains indices peuvent, à moyen et à long terme, révéler que votre adolescent éprouve des difficultés d'adaptation plus importantes :

- des maux de tête ou maux de ventre fréquents;
- des vomissements sans raison apparente;
- des problèmes de sommeil ou fatigues récurrentes;
- des changements au niveau des habitudes alimentaires;
- des crises de colère;
- la détérioration de ses relations;
- un manque d'intérêt pour ses activités;
- de l'isolement;
- une consommation de drogue (incluant alcool, cigarettes ou boissons énergisantes)
- une obsession excessive pour les jeux, médias sociaux et autres activités en ligne.



Parallèlement, le jeune peut vivre des **situations difficiles à l'école** :

- de l'intimidation par les pairs;
- des problèmes d'apprentissage;
- des craintes, de l'anxiété ou de l'angoisse.

Comment intervenir

Il est avant tout primordial **d'aborder le sujet de vos inquiétudes** et de votre incompréhension franchement et **directement avec votre jeune**. Ces difficultés ne devraient jamais être sous-estimées, car elles peuvent s'amplifier rapidement et mener à des situations problématiques.

Si la situation persiste, il est de la plus grande importance que les parents **cherchent à obtenir du soutien** auprès des amis ou de la famille, ou encore de ressources professionnelles (voir la liste à la page 7).

De plus, il est important de **tenir l'école informée** des changements d'attitude perçus chez un adolescent. Une **collaboration** soutenue entre la famille et l'école permettra de faciliter l'accompagnement de votre enfant afin de lui permettre de traverser plus facilement cette période difficile.



Ressources

Voici quelques **ressources** que les parents et les jeunes peuvent consulter en cas de besoin.

En milieu scolaire:

Vous recevrez quelques communications de la part de l'école de votre enfant en cours d'année, entre-temps, si vous avez des questions ou commentaires, n'attendez pas pour communiquer avec les enseignants ou le personnel de l'école. Vous pouvez aussi Coultur : <https://aidersonenfant.com/>



DES OUTILS POUR LES PARENTS SUR DES THÈMES D'AUJOURD'HUI



[Parcours parents - Site Web Aidersonenfant.com](#)

[Conférences "Parents à l'ère du numérique \(primaire et secondaire\)" en rediffusion](#)

[Éducation à la sexualité](#)

[La rentrée et l'anxiété](#)

[Pour une conduite responsable](#)

[Ressources pour personnes de la pluralité des genres](#)

[Vapotage : HAPPi, un projet en prévention des dépendances](#)

[Fédération des comités de parents du Québec](#)

[Élèves ayant des besoins particuliers](#)

[Allô prof](#)

[Allofrançais](#)

[Allôprof parents](#)

[Mozaïk parents](#)

[Inforoute – La formation professionnelle et technique au Québec](#)

[Carrefour éducation - mozaïk-pédago](#)

[Entraide Parents](#)

[Espace Parents - Pour mieux accompagner votre jeune dans son orientation scolaire et professionnelle](#)

[Expo Sciences Hydro-Québec](#)

[Tel Jeunes](#)

[Devenez une famille d'accueil - CIUSSSCN](#)

[Choix.org - Centre de prévention du crime chez les jeunes](#)

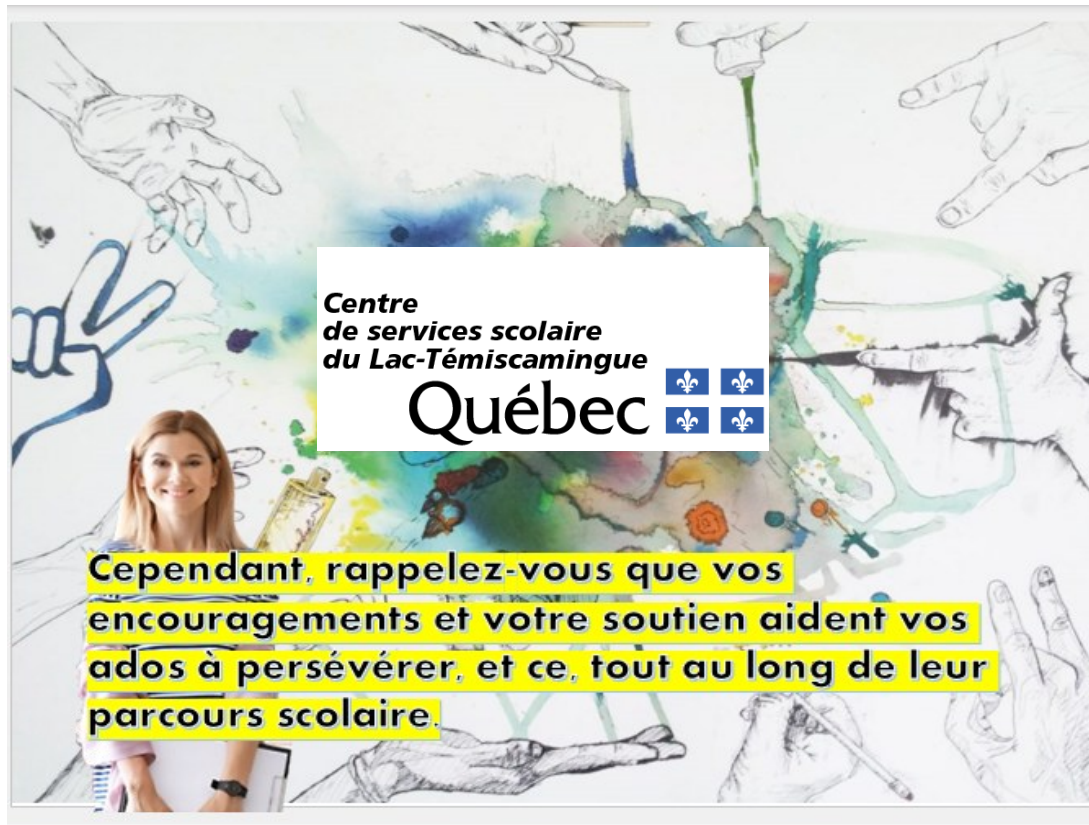
[Guide sur l'activité physique: conseils pour être actifs - Santé publique du Canada](#)

[Conseils pour les soins de nos enfants: information par des pédiatres canadiens](#)

[Sources Vives, Familles monoparentales et recomposées](#)

[Encadrement du cannabis](#)

Il est possible que les principes énoncés dans ce document ne s'appliquent pas tous à votre situation. De plus, chez certains jeunes, la période d'adaptation peut être longue.



Accompagner votre enfant à vivre une transition au secondaire heureuse

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/passage-primaire-secondaire/>

Source du document

Ce document est grandement inspiré du guide d'accompagnement *La grande traversée* produit par la **Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec**.

Montage 2024-2025 par Jean-Claude Major ADPEC