



Quand tu N'AS PLUS ENVIE d'aller à L'ÉCOLE



Un guide pour comprendre ce que
tu vis et t'aider à retrouver
ton équilibre, un pas à la fois.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



PETITS PAS
GRANDS
CHANGEMENTS
♥

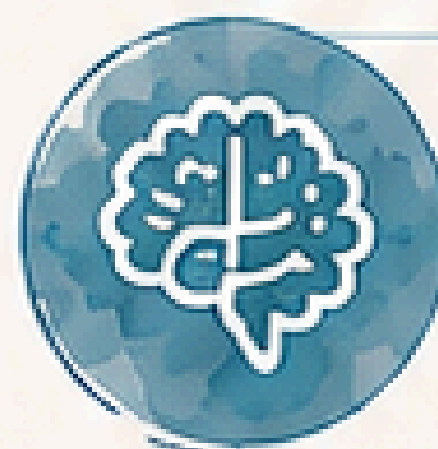
Quand tu n'as plus envie d'aller à l'école

COMPRENDRE, TROUVER DES SOLUTIONS
ET RETROUVER TON ÉQUILIBRE

Tu n'es pas paresseux.
Tu vis peut-être quelque chose de difficile.

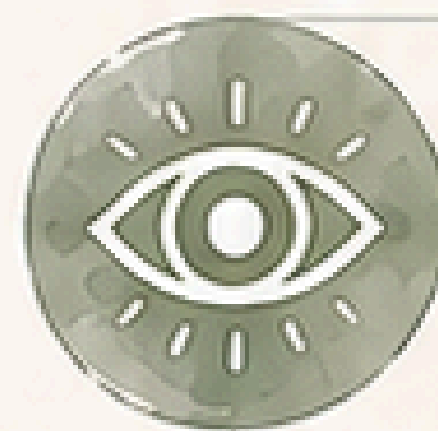


CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



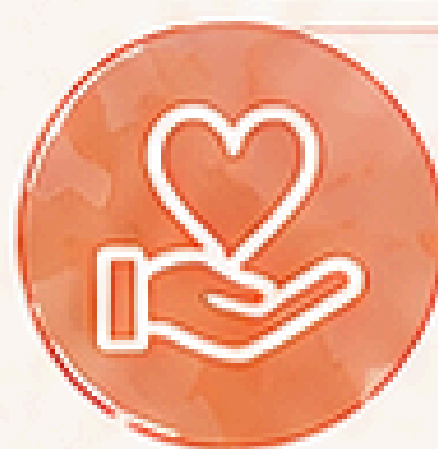
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe quand l'école devient difficile;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter tes réactions et tes comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes à surveiller;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à essayer au quotidien;
- stratégies validées pour retrouver motivation et confiance;
- outils pratiques pour prendre soin de toi.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toi si l'école te semble lourde, stressante ou décourageante.

Tu y trouveras des informations pour comprendre ce que tu vis, des repères pour faire le point, des idées concrètes pour avancer à ton rythme et des outils pour prendre soin de toi.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'aider à mieux comprendre ta situation, à retrouver un sens et à poser des gestes qui te rapprochent de ton bien-être.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À
JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta situation ou celle d'un proche, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Quand aller à l'école devient vraiment difficile

À un moment donné, plusieurs jeunes se sentent dépassés par l'école. Parfois, ce n'est pas juste « ne pas avoir envie ». C'est peut-être que quelque chose rend l'école très difficile, inquiétante ou décourageante en ce moment.



Pourquoi c'est important d'en parler?

- ✓ • Ce n'est pas toujours une question de volonté ou de paresse.
- ✓ • Il y a presque toujours **une raison** derrière les absences ou le refus d'aller à l'école.
- ✓ • Comprendre ce qui se passe aide à trouver ce qui peut vraiment aider.
- ✓ • Les petits changements progressifs peuvent faire une grande différence.

Plusieurs choses peuvent jouer un rôle

Chacun a sa propre histoire. Voici quelques exemples parmi plusieurs autres :



Anxiété,
peurs,
stress



Difficultés
scolaires,
découragement



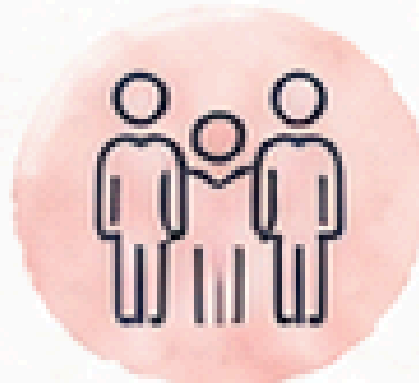
Conflits,
intimidation,
isolement



Fatigue,
manque
d'énergie



Difficultés
à se concentrer
ou m'organiser



Pression de
performance
ou comparaisons



Situations
familiales
compliquées



Environnement
scolaire difficile
(bruit, foule, règles, etc.)

Ce que tu vis est valide.

Se sentir dépassé, avoir peur, être en colère, avoir honte ou en avoir assez... c'est humain. Tu as le droit de te sentir comme ça.



À retenir

- ✓ Les difficultés à l'école sont souvent le résultat de plusieurs facteurs qui s'accumulent.
- ✓ Ce qui fonctionnait pour toi avant peut ne plus fonctionner maintenant.
- ✓ Chercher de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.
- ✓ Tu mérites de te sentir mieux et de retrouver une vie scolaire plus possible pour toi.

Question pour toi

Si tu devais résumer ce que tu vis par rapport à l'école en 1 ou 2 mots, quels seraient-ils?

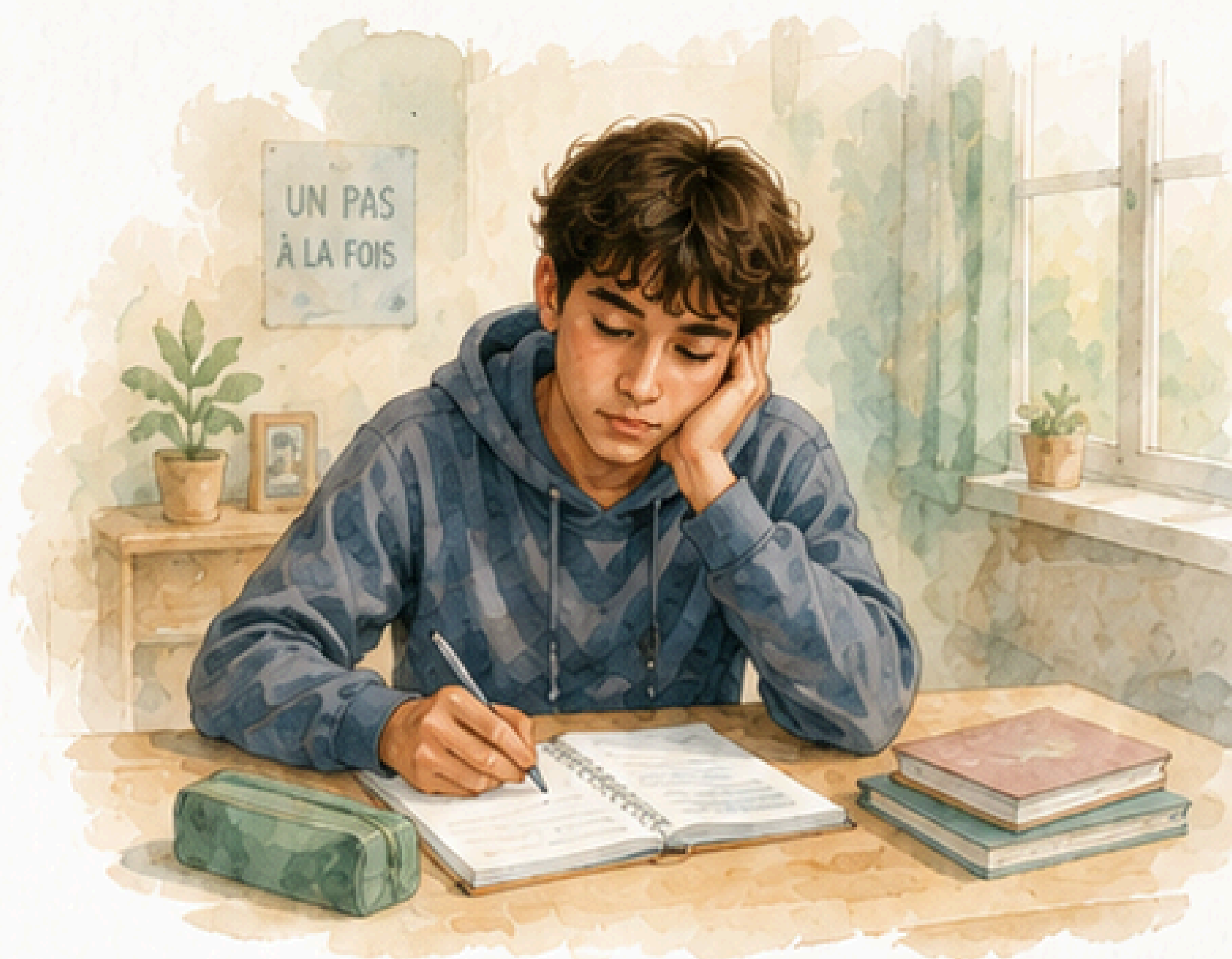


2. Qu'est-ce qui rend l'école difficile pour moi ?

Plusieurs choses peuvent entrer en jeu

Chaque jeune vit sa propre réalité. Ce qui est difficile pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre.

Prendre le temps d'identifier ce qui rend l'école difficile est une étape importante pour **mieux comprendre ta situation** et trouver des solutions qui te ressemblent.



Exemples de raisons possibles



Des émotions difficiles

Anxiété, stress, crises de panique, peur du jugement, tristesse, découragement, colère...



Des difficultés scolaires

Difficultés d'apprentissage, peur d'échouer, retard, devoirs qui s'accumulent, incompréhension...



Des relations difficiles

Intimidation, conflits avec des pairs ou des adultes, sentiment d'être isolé ou incompris...



De la fatigue ou un manque d'énergie

Manque de sommeil, surcharge d'activités, problèmes de santé physique ou mentale...



Des défis à la maison ou ailleurs

Conflits familiaux, responsabilités importantes, changements, soucis financiers, deuil, etc.



D'autres facteurs

Environnement scolaire bruyant ou stressant, manque de sens, pression de performance, transition (changement d'école, passage au secondaire, etc.)



À toi de jouer !

Coche ce qui, selon toi, rend l'école difficile en ce moment.

- ☐ Je me sens souvent anxieux ou stressé
- ☐ J'ai de la difficulté à suivre ou à comprendre
- ☐ J'ai peur d'échouer ou d'être jugé
- ☐ J'ai des conflits ou je me sens rejeté
- ☐ Je me sens fatigué ou dépassé
- ☐ J'ai trop de choses à gérer en même temps
- ☐ Je vis des problèmes ou des tensions à la maison
- ☐ Je ne me sens pas à ma place à l'école
- ☐ Je trouve l'école ennuyante ou sans intérêt
- ☐ Autre : _____



Questions orientées vers les solutions



Quand est-ce que c'est un peu moins difficile pour moi d'aller à l'école ?



Qu'est-ce qui est différent ces journées-là ?



Si un petit changement pouvait rendre l'école 10 % plus facile, lequel choisirais-tu en premier ?



Pour les parents

Écouter sans juger, valider ce que votre jeune vit et poser des questions ouvertes l'aide à mieux comprendre ce qui rend l'école difficile. Votre soutien est un facteur de protection important.



À retenir

Il n'y a pas UNE seule raison au refus d'aller à l'école. Plusieurs facteurs peuvent se combiner. En les identifiant, tu pourras trouver des solutions adaptées à ta réalité.



3. Ce que mon absence essaie peut-être de résoudre

Une fonction derrière chaque comportement

Quand tu ne vas pas à l'école, ce n'est pas toujours seulement parce que tu ne veux pas y aller.

Derrière chaque comportement se cache une raison, même si elle n'est pas toujours évidente. Ton absence peut t'aider à éviter quelque chose de difficile ou à obtenir quelque chose d'important pour toi.

C'est normal : ton cerveau cherche à te protéger de la douleur ou du stress. Le problème, c'est que ce qui t'aide sur le moment peut finir par te nuire à long terme en rendant le retour encore plus difficile.

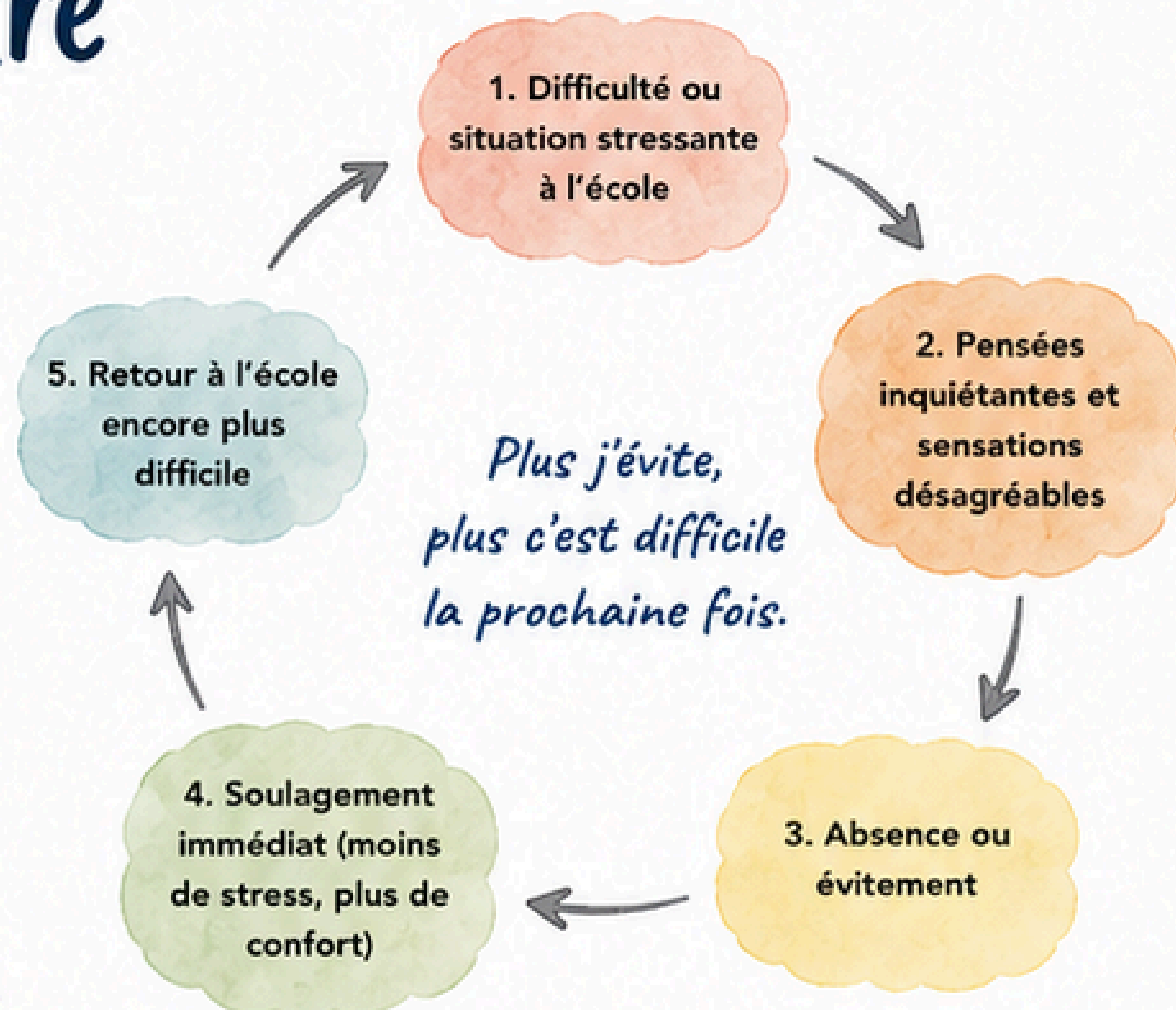


Le modèle fonctionnel

Les psychoéducateurs utilisent souvent ce modèle pour comprendre les comportements : chaque comportement sert à quelque chose (éviter ou obtenir). Comprendre la fonction de ton absence t'aide à trouver des solutions plus efficaces que de rester à la maison.

Le cercle de l'évitement

Ce cercle explique pourquoi il devient de plus en plus difficile d'aller à l'école.



→ Le but n'est pas d'éliminer ton stress, mais d'apprendre à y faire face autrement, un pas à la fois.

Quatre fonctions qui peuvent expliquer mon absence



Éviter quelque chose de désagréable

Émotions intenses, stress, humiliation, échec, anxiété, peur d'être jugé, situations imprévisibles, etc.



Échapper à quelque chose de difficile

Évaluations, présentations orales, relations compliquées, bruit, surcharge sensorielle, conflits, intimidation, etc.



Obtenir de l'attention ou de la proximité

Rester à la maison pour être entouré, éviter les séparations, recevoir plus de soutien ou de temps, obtenir de la compréhension, etc.



Accéder à quelque chose de plus agréable

Activités préférées, liberté, temps d'écran, repos, moments de plaisir, éviter une routine difficile, etc.

→ Souvent, plusieurs fonctions sont présentes en même temps. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison : il y a ta raison.



À toi de réfléchir !

1. Qu'est-ce que mon absence m'aide à éviter ou à obtenir?
Coche tout ce qui s'applique.

- ☐ Éviter des émotions difficiles (peur, stress, honte, colère...)
- ☐ Éviter des situations à l'école (évaluations, conflits, etc.)
- ☐ Passer plus de temps avec une personne importante
- ☐ Avoir plus de liberté ou d'activités agréables
- ☐ Avoir du repos ou du répit
- ☐ Autre : _____

2. Qu'est-ce que mon absence change pour moi?
Dans quels aspects de ma vie cela fait-il une différence?



Comprendre, ce n'est pas excuser. C'est trouver des solutions plus efficaces.

Quand tu comprends ce qui te pousse à éviter l'école, tu peux chercher d'autres façons de répondre à ces besoins sans rester à la maison.

Le but, ce n'est pas d'être parfait, mais d'avancer petit à petit.



4. Le piège de l'évitement : un soulagement qui coûte cher

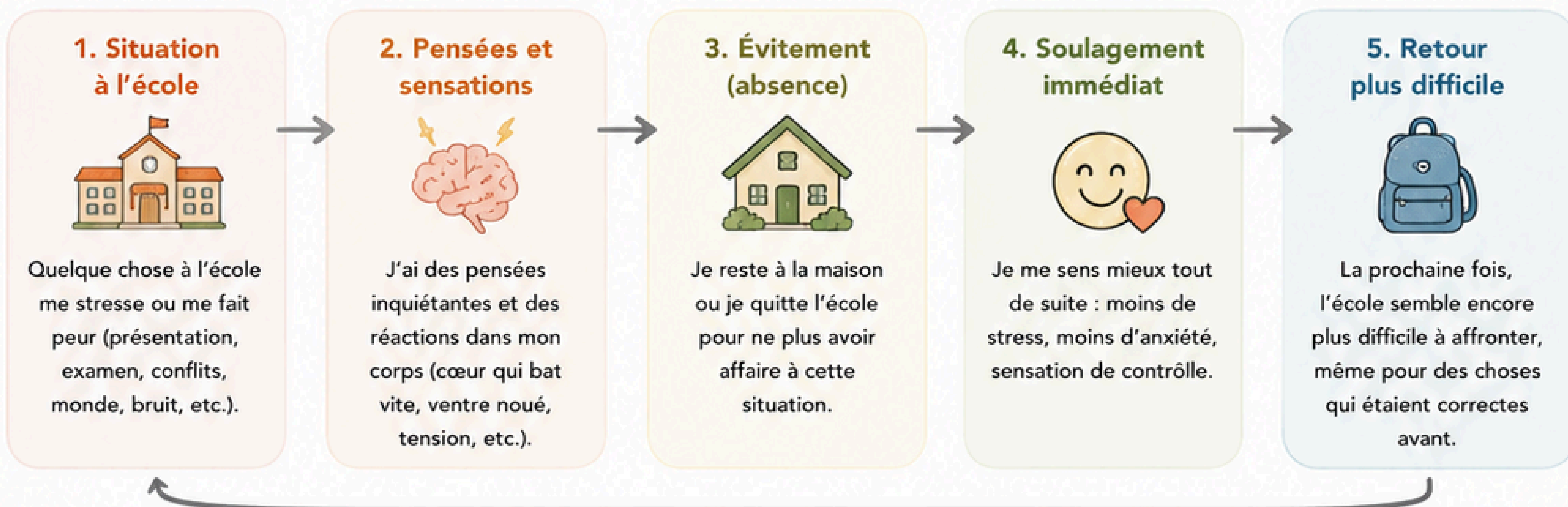
Pourquoi éviter donne l'impression d'aider... mais rend les choses plus difficiles

Quand on évite quelque chose qui nous stresse, on ressent un grand soulagement sur le moment. C'est normal, ton cerveau cherche à te protéger.

Mais plus on évite, plus ton cerveau apprend que l'école est dangereuse ou insupportable. Il devient alors encore plus difficile d'y retourner, même pour des choses qui n'étaient pas si stressantes avant.

Le cercle de l'évitement

Voici comment ce cercle peut se créer et se maintenir :



Ton cerveau apprend : « Si j'évite, je me sens mieux. » Il recommence.



À toi de réfléchir !

1. Dans quelle situation à l'école est-ce que j'ai le plus de difficulté?

2. Qu'est-ce qui se passe dans ma tête et dans mon corps?

3. Qu'est-ce que je fais pour éviter cette situation?

4. Qu'est-ce que cela m'apporte quand j'évite ou je reste à la maison?



Changer un peu le cercle

Le but est d'apprendre à faire face autrement, même si c'est inconfortable au début.

Je peux :

- ☐ repérer mes pensées inquiétantes
- ☐ utiliser des stratégies pour calmer mon corps
- ☐ demander de l'aide
- ☐ être présent un petit peu plus longtemps
- ☐ célébrer chaque petit pas accompli
- ☐ me rappeler pourquoi l'école compte pour moi

Je choisis UNE petite chose que je pourrais essayer différemment cette semaine :



Rappelle-toi

Le but n'est pas d'être parfait, mais d'apprendre à tolérer un peu plus l'inconfort, pour retrouver une vie plus équilibrée et reprendre du pouvoir.

5. Mon corps peut sonner l'alarme

Reconnaître les signes, c'est pouvoir agir plus tôt

Quand tu vis une situation difficile, ton corps et ton esprit peuvent réagir de différentes façons. Ces réactions sont normales : elles servent à te protéger devant ce qui te fait stress, même si en ce moment, elles peuvent te mettre KO.

En apprenant à reconnaître ces signaux, tu pourras mieux comprendre ce que tu vis et trouver des façons de t'apaiser et de te sentir plus en contrôle.



Les émotions, c'est du sérieux !

Lorsque tu ressens du stress ou de l'anxiété, ton corps passe aut en mode « alerte ». Il peut devenir plus rapide, plus tendu ou encore plus fatigué. Ces réactions sont normales et font partie d'un système de protection très puissant.

Voici quelques émotions qui peuvent apparaître :

- anxiété, peur, inquiétude
- tristesse, découragement
- colère, frustration, impatience
- perte de motivation
- sentiment d'être dépassé ou débordé

Aucune de ces émotions n'est une faiblesse. Elles t'envoient plutôt un message : quelque chose est nécessaire à comprendre ou à ajuster.



Les signes d'alerte peuvent être physiques, mentaux ou émotionnels

Physiques

- maux de tête
- tensions musculaires
- mal de ventre
- nausées
- cœur qui bat plus vite
- difficultés à respirer
- fatigue
- manque de sommeil
- nœud dans la gorge

Émotionnels

- anxiété
- stress
- irritabilité
- colère
- tristesse
- peur
- honte
- sensation d'échec
- sentiment d'impuissance

Mentaux

- difficulté à se concentrer
- pensées inquiétantes
- ruminations
- se sentir submergé
- oublis plus fréquents
- détachement
- impression de ne pas en être capable
- idées noires (surtout si ça dure)



À toi de réfléchir !

Réponds aux questions suivantes, en te parlant sincèrement. Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse.

Coche les signes que tu reconnais chez toi ces derniers temps.

- ☐ Je me sens souvent fatigué(e) sans raison claire
- ☐ J'ai souvent des tensions dans mon corps
- ☐ J'ai du mal à dormir ou à rester endormi(e)
- ☐ Je me sens anxieux(se) avant de penser à l'école
- ☐ J'ai du mal à me concentrer, même sur des choses simples
- ☐ Je ressens parfois de la colère ou de l'irritation facile
- ☐ Je me sens triste ou démotivé(e)
- ☐ Mon appétit a changé (j'ai moins faim ou je mange plus)
- ☐ J'évite certaines situations parce que cela me stresse
- ☐ Autre : _____

Prendre conscience des signes, c'est déjà une grande force.



Une autre façon de voir les choses

Avoir ces signes ne veut pas dire que tu es brisé(e) ou incapable. Ça veut surtout dire que tu vis quelque chose de difficile en ce moment. Ton corps et ton esprit font ce qu'ils peuvent pour t'aider à te protéger.

Il n'y a pas de « mauvais » signaux de stress ou d'anxiété. Il y a plutôt des messages importants à écouter et à prendre au sérieux.

Et bonne nouvelle : plus tu comprends ce que ton corps et ton esprit te disent, plus tu es en mesure de trouver des moyens qui fonctionnent pour te sentir mieux.



Ma priorité du moment

Parmi les signes que tu as cochés, quel est celui qui se manifeste le plus souvent ?

1. _____
2. _____
3. _____

Choisis-en un seul et demande-toi : Quel est le petit pas que je pourrais poser pour prendre soin de moi ?

Même un petit geste en ta faveur peut faire une grande différence.

6. Le stress de l'école : pas seulement dans ma tête

Quand le stress dure, mon corps réagit.

Face à une situation perçue comme menaçante (aller à l'école, une évaluation, parler devant les autres, conflit, intimidation, etc.), mon corps se met en alerte. Cette réaction est normale et sert à me protéger.

Mais quand l'alarme reste allumée trop longtemps, elle peut rendre l'école encore plus difficile à affronter.



Les signaux de l'alarme dans mon corps

- Cœur qui bat vite
- Respiration rapide ou sensation d'étouffer
- Serrements dans la poitrine
- Maux de ventre, nausées
- Tensions dans les muscles (cou, épaules, mâchoires)
- Tremblements, sueurs
- Maux de tête
- Fatigue, difficulté à se lever le matin
- Boule dans la gorge
- Envie de pleurer
- Besoin de fuir ou de me cacher



À comprendre

Ces réactions viennent de mon système d'alarme (le cerveau qui veut me protéger).

Le problème n'est pas d'avoir ces sensations, mais d'y rester trop longtemps ou de les éviter à tout prix.

Plus je comprends ce que vit mon corps, plus je peux l'aider à se calmer.

Ce que mes pensées peuvent faire

Avant même d'aller à l'école, mes pensées peuvent augmenter mon stress ou, au contraire, m'aider à me sentir plus capable.

Pensées qui augmentent le stress

- « Je vais échouer. »
- « Tout le monde me juge. »
- « Je ne suis pas capable. »
- « Ça ne sert à rien d'essayer. »
- « Je ne peux pas y aller. »

Pensées qui aident

- « Je vais prendre ça une étape à la fois. »
- « J'ai déjà réussi des choses difficiles. »
- « Je peux demander de l'aide. »
- « Ce ne sera peut-être pas facile, mais je peux essayer. »
- « Je choisis d'avancer, même un petit peu. »

Ce que je peux faire maintenant

Je ne peux pas toujours éliminer le stress, mais je peux apprendre à le calmer un peu. Voici des idées qui peuvent aider.



Respirer lentement : inspire 4 secondes, expire 6 secondes (5 fois).



Bouger ou m'étirer pour relâcher la tension.



Me recentrer : 5 choses que je vois, 4 que j'entends, 3 que je touche, 2 que je sens, 1 que je goûte.



Parler à quelqu'un de confiance.



Préparer à l'avance ce qui pourrait me stresser (sac, devoirs, transport, etc.).



À toi de jouer !

1. Quelles sensations physiques je remarque le plus souvent quand je pense à l'école ? Coche celles qui s'appliquent.

- | | |
|---|---|
| ☐ Cœur qui bat vite | ☐ Respiration courte |
| ☐ Maux de ventre | ☐ Envie de pleurer |
| ☐ Tension dans le cou ou les épaules | ☐ Nausées |
| ☐ Maux de tête | ☐ Sueurs |
| ☐ Tremblements | ☐ Fatigue |
| ☐ Boule dans la gorge | ☐ Autre : _____ |

2. Quelle pensée me stresse le plus souvent avant d'aller à l'école ?

3. Quelle pensée pourrait m'aider à me sentir un peu plus capable d'y aller ?



Rappelle-toi

Ces stratégies ne font pas disparaître le stress, mais elles peuvent t'aider à le réduire pour que tu puisses penser plus clairement et faire un petit pas vers l'école.



7. Ma carte de l'école : vert, jaune, rouge

Toutes les situations scolaires ne sont pas
aussi difficiles.

Certaines sont plus faciles, d'autres plus difficiles,
et certaines presque impossibles à affronter.

Identifier mes zones vertes, jaunes et rouges m'aide à mieux
comprendre ce qui, à l'école, me fait du bien, ce qui me met
en difficulté et ce qui me dépasse complètement.

Cette carte me permettra ensuite de choisir des stratégies
et de planifier un retour progressif, en commençant par les zones
qui me semblent les plus possibles.



Tu n'as pas
à être parfait

Avoir des zones jaunes ou rouges
ne veut pas dire que tu es faible.
Cela veut dire que certaines
situations demandent plus de ressources
ou plus de soutien pour que tu puisses
les traverser.

Le but n'est pas d'avoir seulement
du vert, mais d'agrandir ton vert
petit à petit.



1. Quelles sont mes zones vertes, jaunes et rouges?

Pense à une journée typique d'école, du matin jusqu'à la fin des cours.

Note des exemples de situations, de endroits, de moments ou de personnes.



ZONE VERTE

Facile, agréable, sécurisante
Ces situations me font du bien
ou ne me causent pas de stress.

- _____
- _____
- _____
- _____



ZONE JAUNE

Difficile, mais gérable
Ces situations me demandent
plus d'effort ou de préparation.

- _____
- _____
- _____
- _____



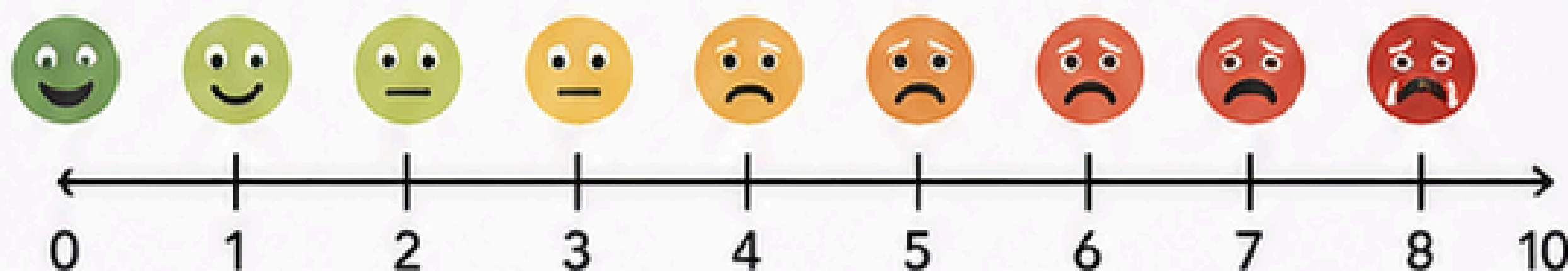
ZONE ROUGE

Très difficile, presque impossible
Ces situations me dépassent ou
je les évite autant que possible.

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Mon niveau de stress à l'école

En général, où j'évalue mon niveau de stress quand je suis à l'école?
Entoure le chiffre qui te représente le mieux.



Aucun stress

Stress extrême

Qu'est-ce qui influence le plus mon niveau de stress en ce moment?



À toi de réfléchir !

- ★ Quelle situation de ma zone rouge
serait un peu moins difficile si j'avais plus
de soutien ou une stratégie qui m'aide?

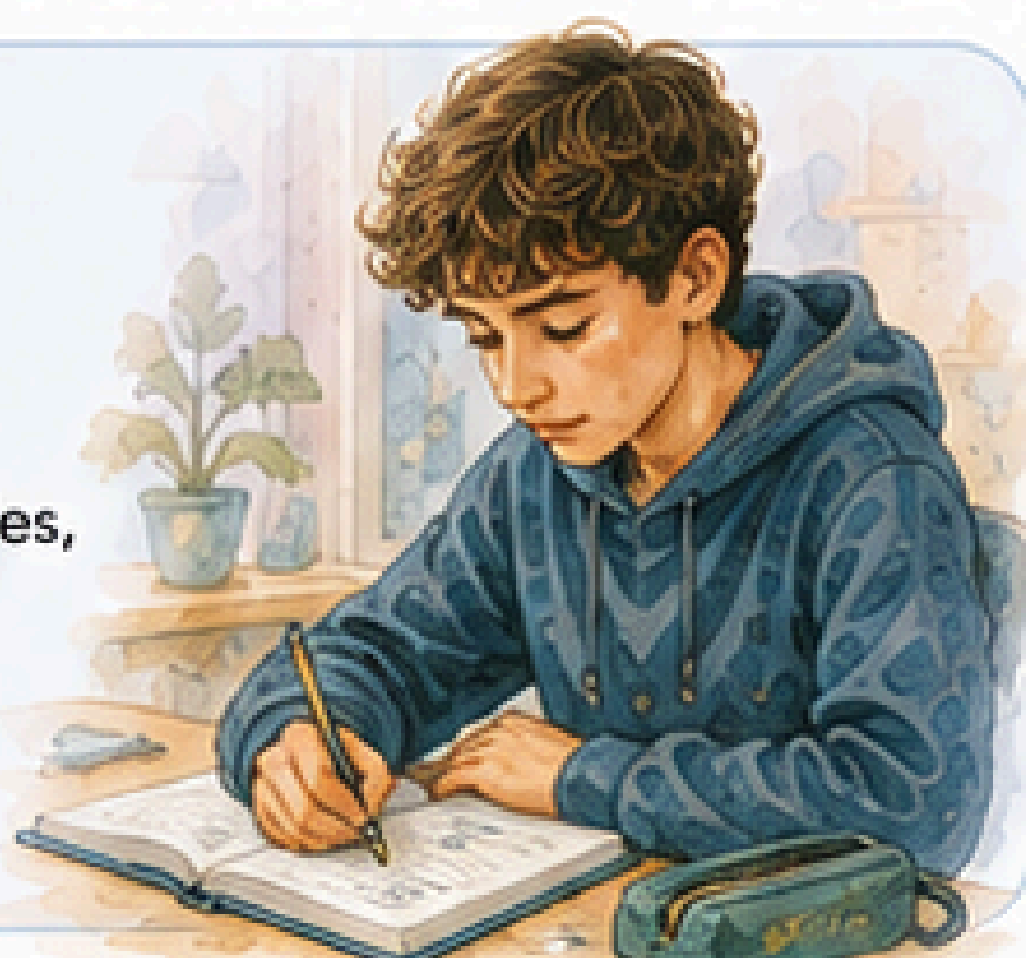
- ★ Quelle situation de ma zone jaune pourrait
devenir plus facile si je me préparais mieux?

- ★ Y a-t-il une situation de ma zone verte que
je pourrais utiliser comme "ancrage" quand
je me sens stressé?



À retenir

Ma carte n'est pas figée.
Elle peut changer selon les périodes,
ma fatigue, mes apprentissages
et ce qui se passe dans ma vie.
C'est normal.



Pour les parents

Votre adolescent n'a pas besoin d'être en "vert" partout.
Votre rôle est de l'aider à mieux comprendre ses déclencheurs
et à développer ses ressources.
Écoutez sans juger et aidez-le à trouver un petit prochain pas
réaliste dans ses zones jaunes ou rouges.



8. Mes petits pas pour retourner à l'école

Revenir à l'école ne se fait pas toujours d'un seul coup.

Avancer par petits pas augmente mes chances de succès.

Le retour progressif permet à mon cerveau et à mon corps de s'habituer graduellement. Chaque petite réussite renforce ma confiance en moi.

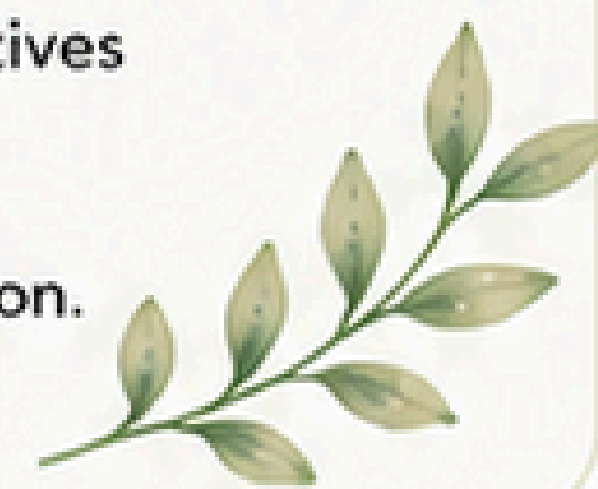
Il ne s'agit pas de « forcer » ou de « prouver quelque chose », mais plutôt de m'exposer à l'école à mon rythme, avec des soutiens adaptés.

Il est normal d'avoir des hauts et des bas. Si une journée est plus difficile, ce n'est pas un échec : c'est une information qui m'aide à ajuster mon plan.



Pourquoi les petits pas fonctionnent?

- Mon cerveau apprend que l'école n'est pas aussi menaçante que je le pensais.
- Je me sens plus en contrôle de la situation.
- Je réduis mon anxiété en m'habituant petit à petit.
- Je crée de nouvelles expériences positives à l'école.
- Je développe ma fierté et ma motivation.



Chaque petit pas compte, même ceux qui semblent tout petits aux yeux des autres.



À toi de réfléchir !

1. Quel serait un petit pas réaliste que je pourrais faire cette semaine?

2. Qu'est-ce qui pourrait m'aider à le faire? (ex. : un ami, un adulte, une stratégie, un aménagement)

3. Qu'est-ce qui pourrait rendre ce petit pas plus difficile?

4. Comment saurai-je que j'ai réussi mon petit pas?



Rappelle-toi :

Un pas aujourd'hui peut te mener plus loin que tu ne le penses.
Sois patient avec toi-même.

Comment planifier mes petits pas ? Voici une façon simple de planifier ton retour progressif.



1. Choisir mon objectif

Je choisis un objectif clair et réaliste pour cette semaine.

Mon objectif :

Pourquoi cet objectif est important pour moi?



2. Planifier mon pas

Je décide de mon petit pas et je le planifie.

Mon petit pas :

Quand et où vais-je le faire?



3. Prévoir mes soutiens

J'identifie les personnes et les ressources qui peuvent m'aider.

Qui peut m'aider?

De quel soutien ai-je besoin?



4. Célébrer mes progrès

Je reconnais mes efforts et mes réussites.

Comment vais-je me féliciter?

De quoi suis-je fier de moi?



Conseil pratique

Affiche ton plan dans un endroit visible et ajuste-le au besoin. N'hésite pas à demander de l'aide d'un adulte de confiance si tu te sens coincé.



9. Des stratégies qui m'aident au quotidien

De petits gestes, faits régulièrement, peuvent avoir un grand impact.

Les stratégies ne font pas disparaître les difficultés, mais elles m'aident à mieux les traverser. L'important est de trouver celles qui me conviennent et de les utiliser avant que le stress ne devienne trop intense.



À retenir

- ✓ Mon cerveau aime les routines.
- ✓ Mon corps a besoin de bouger, dormir et manger régulièrement.
- ✓ Mes émotions ont besoin d'être reconnues et exprimées sainement.
- ✓ Je gagne à demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- ✓ Je ne suis pas seul : d'autres vivent parfois les mêmes choses que moi.

1. Des idées de stratégies à essayer

Coche celles que tu veux essayer cette semaine. Tu peux en ajouter d'autres dans la case « Mes idées ».



Pour mon corps

- ☐ Boire de l'eau
- ☐ Bouger un peu chaque jour (marche, danse, sport)
- ☐ Manger à des heures régulières
- ☐ Dormir suffisamment
- ☐ Prendre de grandes respirations
- ☐ M'étirer ou relaxer quelques minutes



Pour mes émotions

- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ Parler à quelqu'un qui m'écoute
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Regarder une vidéo qui me fait du bien
- ☐ Pratiquer la gratitude (3 choses positives chaque jour)
- ☐ Accepter mes émotions sans me juger



Pour mes pensées

- ☐ Remplacer mes pensées négatives par des pensées plus aidantes
- ☐ Me concentrer sur ce que je peux contrôler
- ☐ Prendre une pause mentale (sans écran)
- ☐ Visualiser une image positive (plage, forêt, endroit apaisant)
- ☐ Utiliser un mantra ou une phrase-ressource



Pour mes relations

- ☐ Parler à un ami
- ☐ Passer du temps avec ma famille
- ☐ Participer à une activité avec d'autres
- ☐ Demander de l'aide quand j'en ai besoin
- ☐ Écouter les autres avec bienveillance



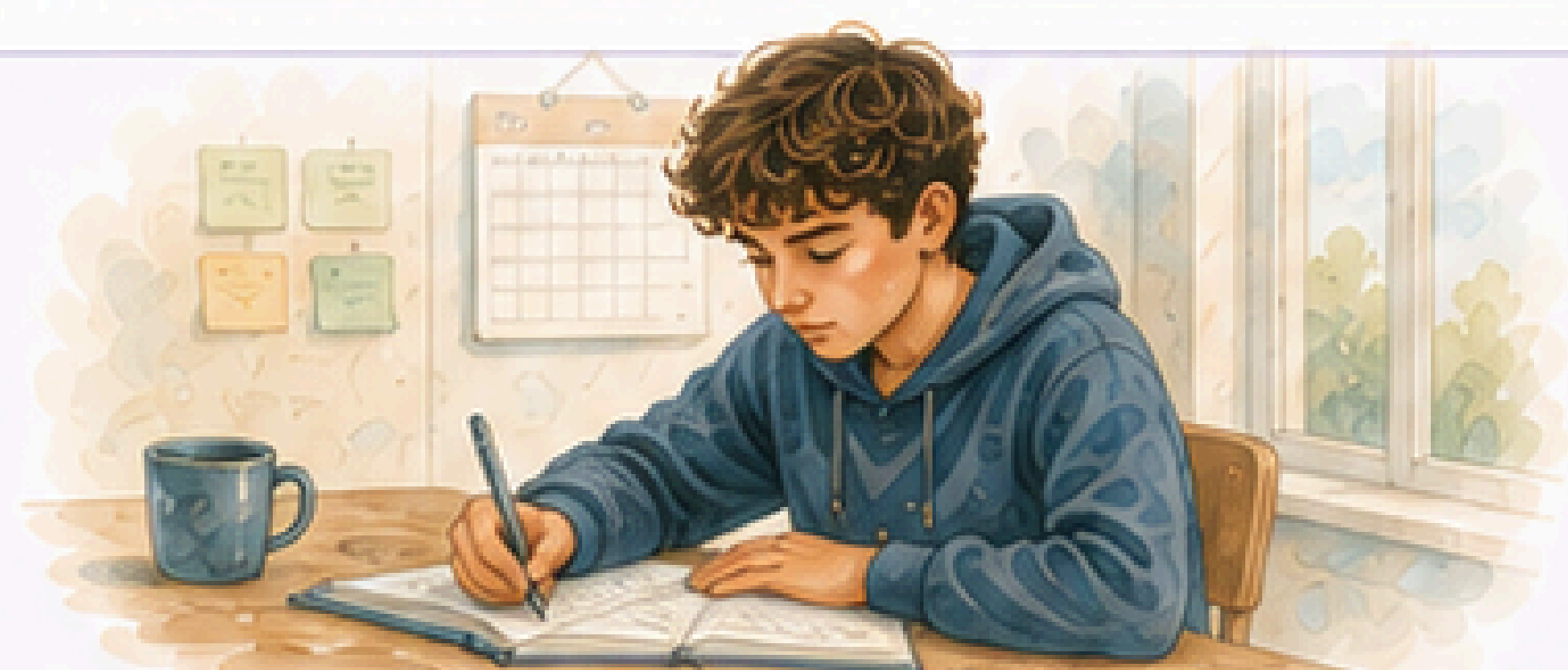
Mes idées

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



2. Mon plan d'action personnel

Choisis 2 à 3 stratégies que tu veux utiliser cette semaine. Précise quand et comment tu vas les mettre en pratique.



Ma stratégie choisie	Quand vais-je l'utiliser ?	Comment vais-je m'y prendre ?	Comment saurai-je que ça m'aide ?
1.			
2.			
3.			



3. Mon engagement

Je choisis de prendre soin de moi, un petit pas à la fois.
Je mérite de me sentir mieux et de vivre des journées plus légères.

Ma signature : _____ Date : _____



Rappelle-toi

Je ne suis pas obligé d'être parfait.
Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup.
Chaque petit pas compte.



Conseil pratique

Affiche ta carte des stratégies dans un endroit visible (dans ta chambre, ton sac ou ton agenda) pour te rappeler de t'en servir au bon moment.



10. Je ne suis pas seul : parler et demander de l'aide

Parler de ce qui m'arrive, ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un geste de courage.

Quand je garde tout pour moi, le stress peut s'accumuler et devenir encore plus lourd. Parler à une personne de confiance m'aide à me sentir compris, à déposer ce que je vis et à trouver des solutions.

Demander de l'aide, c'est prendre soin de moi.



Théorie en bref

Le soutien social : un facteur de protection

Les recherches montrent que les personnes qui se sentent soutenues par leur entourage vivent moins de stress et développent une meilleure estime d'elles-mêmes (Cohen et al., 2000).

Avoir au moins une personne à qui se confier peut faire une grande différence dans les moments difficiles.



1. Qui peut m'aider ?

Plusieurs personnes peuvent t'offrir du soutien, selon ce que tu vis. Entoure celles qui pourraient t'aider ou ajoute d'autres noms.



À la maison

- Maman
- Papa
- Frère ou sœur
- Autre membre de la famille : _____



À l'école

- Enseignant(e)
- Technicien(ne) en éducation spécialisée
- Psychoéducateur(trice)
- Surveillant(e)
- Autre adulte de confiance : _____



Dans mon entourage

- Ami(e) proche
- Voisin(e)
- Entraîneur(euse)
- Intervenant(e) d'un milieu communautaire
- Autre personne importante : _____



Ressources pour les jeunes

- Tel-jeunes (texto, téléphone, clavardage)
- Jeunesse, J'écoute (texto, téléphone)
- Ligne 811 (Info-Social, option 2)
- Aire ouverte (12-25 ans)
- Autre ressource : _____



2. À qui pourrais-je me confier ?

Pense à une situation qui t'a causé beaucoup de stress. À qui aurais-tu pu en parler? Que crois-tu que cette personne aurait pu t'apporter?

Situation : _____

À qui j'aurais pu en parler : _____

Ce que cette personne aurait pu m'apporter : _____



3. Ce que je peux essayer

Choisis un petit pas que tu pourrais faire cette semaine pour aller chercher du soutien.

- ☐ Parler à un membre de ma famille
- ☐ Écrire à un ami(e) ou lui envoyer un message
- ☐ Demander de l'aide à un adulte de l'école
- ☐ Contacter une ressource d'aide (texto, téléphone ou clavardage)
- ☐ Participer à une activité où je peux rencontrer du monde
- ☐ Autre : _____

Mon petit pas cette semaine : _____



4. Réflexion : ce que je retiens

Prends un moment pour écrire ce que tu retiens de cette section.

Ce qui m'a appris quelque chose : _____

Ce que je veux me rappeler : _____

Ce que je veux essayer de faire : _____



Rappelle-toi

Demander de l'aide, c'est un signe de force. Tu mérites du soutien, et il y a des personnes qui veulent t'aider à te sentir mieux. Tu n'as pas à tout porter seul.



11. Que puis-je faire quand je n'ai plus envie d'aller à l'école ?

Des actions concrètes pour retrouver la motivation.

Quand l'envie d'aller à l'école disparaît, il est important d'agir rapidement, mais de façon bienveillante. Plusieurs stratégies peuvent t'aider à te sentir mieux, à reprendre confiance et à retrouver un certain équilibre.



Rappelle-toi

Ne pas avoir envie d'aller à l'école n'est pas un manque de motivation ou un signe de paresse. C'est souvent un signal que quelque chose ne va pas bien et qu'il faut identifier la cause pour trouver des solutions adaptées.



5 stratégies qui peuvent t'aider



1. Parle de ce que tu vis

Exprime à un adulte de confiance (parent, intervenant, enseignant) ce que tu ressens. Tu te sentiras moins seul et tu pourras trouver des solutions ensemble.



2. Apprends à te calmer

Utilise des stratégies comme la respiration profonde, la pleine conscience ou l'activité physique pour diminuer l'anxiété et le stress.



3. Avance par petits pas

Retourner à l'école peut être difficile. Commence par des objectifs petits et réalistes (ex. : y aller une période, puis une autre).



4. Cherche du soutien

Entoure-toi de personnes significatives : amis, famille, enseignant ou intervenant. Tu n'as pas à traverser ça seul.



5. Redonne un sens à ta journée

Identifie ce qui te motive (tes rêves, tes passions, tes objectifs) et rappelle-toi les bienfaits d'une routine scolaire, même quand c'est plus difficile.



À éviter

- | | |
|--|---|
| ☐ Rester seul avec mes inquiétudes. | ☐ Me mettre trop de pression. |
| ☐ Me comparer aux autres. | ☐ Éviter de parler de ce que je vis. |
| ☐ Penser que ça ne changera jamais. | |



Mon plan d'action

Choisis une ou plusieurs pistes qui pourraient t'aider cette semaine. Coche celles que tu veux essayer.

- ☐ Je parle à une personne de confiance.
- ☐ Je teste une technique de calme (respiration, marche, etc.).
- ☐ Je fais un petit objectif scolaire, étape par étape.
- ☐ Je m'entoure de soutien (amis, famille, intervenant).
- ☐ Je me rappelle mes raisons de persévérer.
- ☐ Autre : _____



Questions pour m'aider à avancer

- Qu'est-ce qui me fait vraiment sentir moins envie d'aller à l'école ?
- Quelle petite action me ferait du bien dès aujourd'hui ?
- Qui puis-je demander pour m'appuyer ?
- Comment puis-je me motiver en me rappelant mes forces et mes objectifs ?



À retenir :

Tu n'es pas paresseux-se. Tu vis une période difficile. En mettant en place de petites stratégies, tu peux te sentir plus en contrôle et retrouver l'envie d'aller à l'école.



12. Reprendre confiance en moi et croire en mes capacités

La confiance se construit avec des expériences positives, petites étapes par petites étapes.

Quand on n'a plus envie d'aller à l'école, on peut commencer à douter de soi : « Je ne suis pas capable », « Je n'y arriverai jamais ». Pourtant, la confiance ne disparaît jamais complètement. Elle peut se réactiver !
Chaque petit succès compte. Plus tu te sens compétent dans un domaine, plus tu as de chances de te sentir capable d'affronter les défis scolaires.



À retenir

- La confiance se développe en sortant de sa zone de confort, graduellement.
- Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- Se comparer aux autres fait baisser l'estime de soi. Se comparer à soi d'hier fait grandir.
- Chacun a des forces uniques, même si elles ne sont pas toujours visibles à l'école.
- Les encouragements (mots et gestes) nourrissent la confiance.



1. Mes forces et mes réussites

Parfois, on oublie tout ce qu'on sait déjà faire. Cet exercice t'aide à le voir autrement.

Mes forces (ce dans quoi je suis bon ou bonne)

Exemples : écouter les autres, dessiner, faire rire les gens, être persévérant(e), organisé(e), inventif(ve)...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mes réussites (petites ou grandes)

Exemples : apprendre quelque chose, aider quelqu'un, terminer un projet, surmonter une difficulté...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. Mon défi de confiance

Choisis un petit défi qui te sort un peu de ta zone de confort, mais qui reste réaliste. Exemple : poser une question en classe, parler à une nouvelle personne, remettre un travail à temps...

Mon défi : _____

Quand vais-je le faire ? _____

Comment saurais-je que j'ai réussi ? _____

À qui pourrais-je demander du soutien ? _____



3. Je me parle avec bienveillance

Nos pensées influencent nos émotions et nos actions.

Remplace les pensées décourageantes par des pensées aidantes.

Pensées décourageantes (exemples)		Pensées aidantes (à compléter)
Je ne suis pas bon(ne).	→	_____
Je vais échouer.	→	_____
Les autres sont meilleurs que moi.	→	_____
C'est trop difficile pour moi.	→	_____
Je n'y arriverai jamais.	→	_____



4. Mes progrès

Prends quelques minutes à la fin de la semaine pour reconnaître tes progrès.



Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ? ☐



De quoi suis-je fier(ère) ? ☐



Qu'est-ce que je veux continuer à améliorer ? ☐



Conseil pratique

Célébre même les petites victoires ! Note-les dans un carnet ou sur ton téléphone.
Relis-les quand tu doutes : c'est la preuve que tu es capable d'avancer.



Chaque petit pas construit un chemin. Tu es capable !



13. Recréer un lien avec l'école et mon avenir

Retrouver du sens peut changer ma motivation.

Quand je me sens déconnecté(e) de l'école, je peux aussi perdre de vue ce qui est important pour moi. Prendre un moment pour réfléchir à ce qui me motive, à mes intérêts et à mes rêves peut m'aider à remettre du sens dans mon quotidien scolaire.

À retenir

Le sens agit comme une boussole : il m'aide à garder le cap.

- Quand je comprends pourquoi j'apprends, je trouve plus facilement l'énergie de persévérer.
- Mes intérêts et mes valeurs peuvent guider mes choix.
- Il n'y a pas qu'un seul chemin pour atteindre mes objectifs.



1. Ce qui compte pour moi

Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?
Classe ces éléments du plus important (1) au moins important (8).

- | | |
|---|--|
| ☐ Mes amis et relations | ☐ Avoir du temps pour moi |
| ☐ Ma famille | ☐ Aider les autres |
| ☐ Ma santé (mentale et physique) | ☐ Atteindre un objectif personnel |
| ☐ Apprendre et me développer | ☐ Autre : _____ |

Qu'est-ce que ces éléments m'apprennent sur moi ?

2. Mes intérêts et mes forces

Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce qui me fait perdre la notion du temps ?
Qu'est-ce que je fais bien (même si ça me semble normal) ?

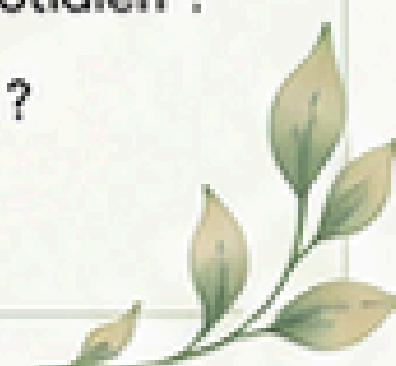
Mes intérêts (ce que j'aime)	Mes forces (ce que je fais bien)

3. Ma vision d'avenir

Imagine ta vie dans 5 ans. Où serais-tu ? Qu'est-ce que tu aimerais avoir accompli ou expérimenté ?
Écris librement, sans te limiter.

Questions pour m'inspirer

- Quel type de travail ou de rôle m'attire ?
- Quelles valeurs aimerais-je retrouver dans ma vie ?
- Comment est-ce que je veux me sentir au quotidien ?
- Qui est-ce que j'aimerais aider ou influencer ?
- Quelles expériences aimerais-je vivre ?



4. Faire le lien avec l'école

Chaque petit pas à l'école peut me rapprocher de mes objectifs.
Quel lien puis-je faire entre ce que j'apprends aujourd'hui et ce que je veux construire demain ?

Ce que j'apprends ou fais à l'école	Comment cela peut m'aider dans mon avenir ?

Même si ce n'est pas clair maintenant, qu'est-ce que je pourrais découvrir en continuant d'apprendre ?

5. Un pas à la fois

Choisis une action concrète que tu peux poser cette semaine pour te rapprocher de ce qui est important pour toi.

Mon action : _____

Quand vais-je le faire ? _____

Comment saurai-je que j'ai réussi ? _____

Qui peut m'encourager ou m'accompagner ? _____

Petit rappel

Je n'ai pas besoin d'être parfait(e).
Chaque petit pas compte et j'ai le droit de demander de l'aide.

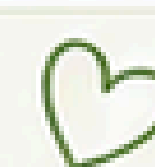


Réflexion finale

Prends quelques minutes pour écrire une lettre à toi-même.
Commence par : « Cher(ère) moi dans le futur... »
Dis-toi des mots d'encouragement, rappelle-toi tes forces et tes rêves. Relis cette lettre quand tu doutes.



Tu as le droit de ne pas avoir envie aujourd'hui, mais tu mérites de croire en toi pour demain.



14. Gérer les moments difficiles à l'école

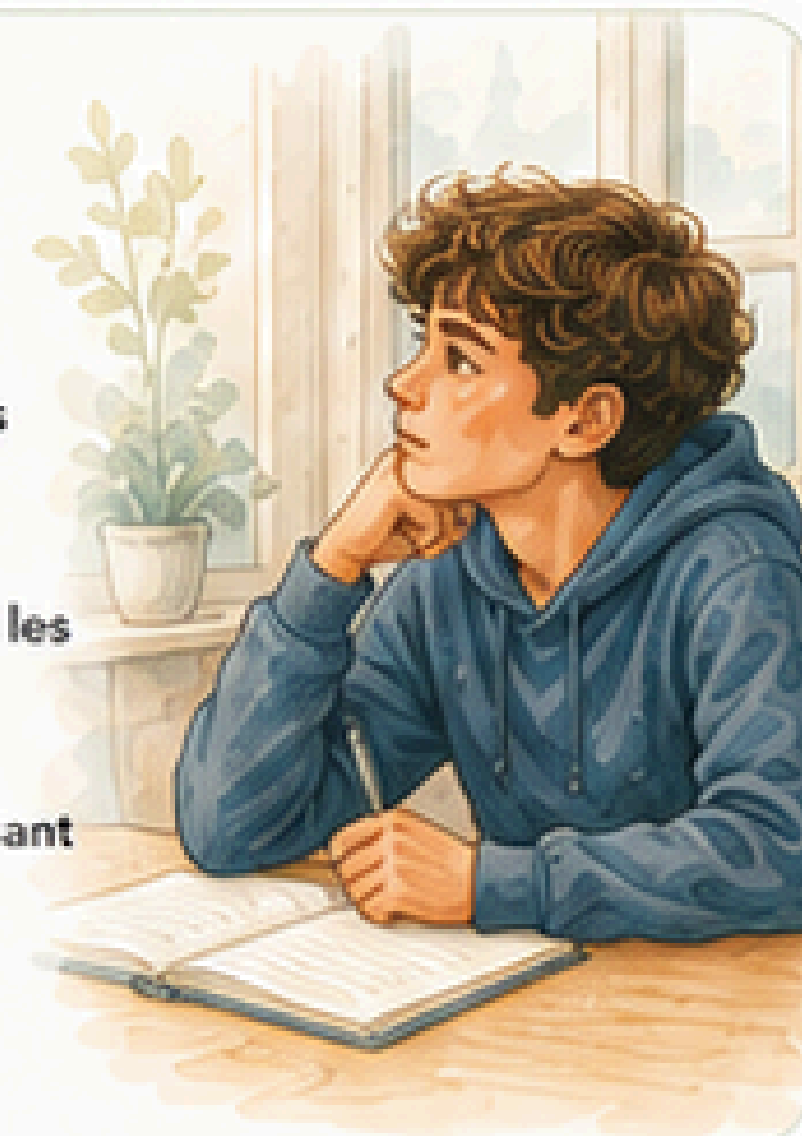
Des stratégies pour traverser les journées plus difficiles.

Il y aura des jours plus lourds que d'autres : un examen, un conflit, une fatigue accumulée ou une mauvaise nouvelle. Avoir un plan peut t'aider à mieux surmonter ces moments sans abandonner.



À retenir

- Toutes les émotions sont normales, même celles qui sont inconfortables.
- Tu peux apprendre à les apprivoiser et à ne pas les laisser prendre toute la place.
- Tu as plus de contrôle que tu le penses, en utilisant des stratégies qui te conviennent.



1. Identifier mes déclencheurs

Qu'est-ce qui rend une journée d'école difficile pour moi ?
Coche ce qui s'applique et ajoute d'autres exemples.

- | | |
|---|--|
| ☐ Trop de devoirs ou d'examens | ☐ Ambiance bruyante ou stressante |
| ☐ Conflits avec des amis | ☐ Pression de performance |
| ☐ Parler en public ou présenter | ☐ Problèmes à la maison |
| ☐ Fatigue ou manque de sommeil | ☐ Manque de motivation |
| ☐ Difficulté à comprendre certaines matières | ☐ Autre : _____ |

Y a-t-il d'autres choses qui peuvent rendre une journée difficile ?



2. Mon plan pour les journées difficiles

Quand je sens que ça devient trop lourd, je choisis d'utiliser une ou plusieurs de ces stratégies.

Mes stratégies qui m'aident :

- Technique de respiration : _____
- Bouger mon corps : _____
- Écouter de la musique : _____
- Parler à quelqu'un : _____
- Prendre une pause : _____
- Écrire ce que je ressens : _____
- Autre : _____



Petit rappel

Ce n'est pas éviter la difficulté qui te rend plus fort(e), c'est la façon dont tu la traverses.



3. À qui puis-je m'adresser à l'école ?

Tu n'es pas seul(e) à devoir traverser des moments difficiles.
Il y a des adultes et des ressources qui peuvent t'aider.

Personnes à l'école

- Enseignant(e) en qui j'ai confiance : _____
- Technicien(ne) en éducation spécialisée : _____
- Psychoéducateur(trice) ou intervenant(e) : _____
- Autre adulte significatif : _____

Ressources à l'école

- Local de calme ou endroit où je peux me déposer : _____
- Activités ou clubs qui me font du bien : _____
- Outils disponibles (fiches, casque anti-bruit, fidgets, etc.) : _____

Je n'ai pas à attendre que ça aille mal pour demander de l'aide.



4. Réflexion

Réponds aux questions suivantes pour mieux te connaître.

1. Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans la journée ? _____
2. Qu'est-ce qui m'aide à me remettre sur pied après une journée difficile ? _____
3. Qu'est-ce que j'aimerais changer pour me sentir mieux à l'école ? _____
4. Quelles sont mes forces que j'utilise déjà sans toujours le savoir ? _____



5. Mon engagement

Choisis une petite action que tu t'engages à mettre en pratique cette semaine pour prendre soin de toi et de ta motivation.

Mon engagement : _____
Quand vais-je le faire ? _____
Où ? _____
Comment je saurai que j'ai réussi ? _____

Rappelle-toi

Chaque petit pas compte. Tu avances, même si c'est lentement !



Mot de courage

Tu es en apprentissage, tout le monde l'est. Les jours difficiles ne définissent pas qui tu es.
Ce qui compte, c'est que tu continues d'essayer et que tu crois en ton avenir.



15. Quand demander plus d'aide?

Savoir reconnaître mes limites et demander du soutien.

Il est normal d'avoir moins envie d'aller à l'école à certains moments. Par contre, si cette situation dure, s'aggrave ou affecte plusieurs aspects de ta vie, il est important de demander de l'aide. Tu n'as pas à traverser ça seul(e). Il existe des adultes et des ressources pour t'accompagner.



Signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Plusieurs signes peuvent montrer que la situation est devenue lourde et qu'un soutien professionnel serait bénéfique.

- J'évite souvent l'école (absences répétées, retards fréquents).
- Je ressens une grande détresse (tristesse, anxiété, colère) presque tous les jours.
- J'ai perdu intérêt pour plusieurs activités que j'aimais.
- J'ai de la difficulté à dormir, à manger ou à me concentrer.
- Je me sens dépassé(e) et je n'arrive plus à me motiver.
- Je pense souvent à mourir ou à me faire du mal.
- Je m'isole de mes amis et de ma famille.
- J'utilise l'alcool, le cannabis ou d'autres substances pour me sentir mieux.
- Je vis de l'intimidation ou je me sens en insécurité.
- Je crois que personne ne peut vraiment m'aider.

Si tu vis l'un ou plusieurs de ces signes, parle rapidement à un adulte de confiance.



Rappel important

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle. Si tu te sens en détresse ou si tu vis une situation difficile, n'hésite pas à demander de l'aide rapidement.



À qui puis-je me confier ?

Tu n'as pas à tout porter seul(e). Il existe plusieurs adultes qui peuvent t'écouter et t'aider à trouver des solutions.

- ☐ Mes parents ou un membre de ma famille
- ☐ Un(e) enseignant(e) ou un(e) intervenant(e) scolaire
- ☐ Le ou la psychoéducateur(trice) ou l'infirmier(ère) de l'école
- ☐ Un(e) ami(e) de confiance et un adulte proche de lui ou elle
- ☐ Mon médecin de famille
- ☐ Une ressource d'aide (voir page suivante)
- ☐ Autre : _____

Parler de ce que tu vis est un signe de courage, pas de faiblesse.



Qu'est-ce que je pourrais gagner à demander de l'aide ?

Demander de l'aide peut t'apporter du soutien, des outils et un nouveau regard sur ta situation.



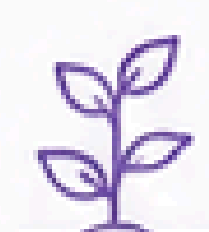
Être écouté(e) et compris(e)



Apprendre des stratégies qui fonctionnent pour toi



Trouver des solutions adaptées à ta réalité



Retrouver confiance et espoir



Ne plus être seul(e) dans la situation



Activité : Mon plan de soutien

Réfléchis à qui pourrait t'aider et comment tu pourrais les contacter.

Personne ou ressource	Comment la contacter ?	Quand je pourrais y penser ?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Réflexion : Est-ce que j'ai besoin d'aide en ce moment ?

Réponds honnêtement aux questions suivantes.

	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Est-ce que je me sens triste ou anxieux(se) la plupart du temps ?	☐	☐	☐	☐
Est-ce que je pense à me faire du mal ou à mourir ?	☐	☐	☐	☐
Est-ce que mes émotions ou mes pensées m'empêchent d'aller à l'école ?	☐	☐	☐	☐
Est-ce que j'évite l'école ou les gens à cause de ce que je vis ?	☐	☐	☐	☐
Est-ce que quelqu'un a remarqué que je ne vais pas bien ?	☐	☐	☐	☐

Interprétation

- Si tu as plusieurs réponses dans la colonne « Souvent » ou « Très souvent », il pourrait être utile de parler à un adulte de confiance.
- Plus tu demandes de l'aide tôt, plus il est facile de trouver des solutions et d'éviter que la situation s'aggrave.



Tu mérites d'aller mieux et tu n'as pas à attendre que ça devienne trop difficile.



Question orientée vers des solutions

Quelle serait une petite étape que je pourrais faire dès cette semaine pour aller un peu mieux ? _____

À qui pourrais-je demander de m'accompagner dans cette étape ? _____

Qu'est-ce qui me motive à prendre soin de moi et à demander de l'aide ? _____



Demander de l'aide, c'est prendre soin de toi. Tu as le droit d'être soutenu(e) !

psychoeducatrice.net

16. Ressources pour aller plus loin

Tu n'as pas à vivre ça seul(e). Ces personnes et ces outils peuvent t'aider à retrouver ta motivation, à comprendre ce que tu vis et à continuer d'avancer.



Organismes locaux (Ville de Québec)

Ces regroupements offrent un accueil bienveillant, du soutien concret et des espaces sans jugement pour aider les jeunes à retrouver la motivation.



Au trait d'union Québec

Organisme chaleureux spécialisé en persévérance scolaire pour les 12 à 30 ans. Il offre un accompagnement personnalisé et du soutien de jour.



Intègr'action jeunesse

Équipe d'intervenants communautaires qui travaillent directement auprès des adolescents pour valoriser la réussite et l'assiduité scolaires.



Centre Solidarité Jeunesse

Propose le projet Passerelle, conçu sur mesure pour guider les adolescents en situation de décrochage ou d'absentéisme vers de nouvelles passions.



Entraide Jeunesse Québec

Offre des ateliers de groupe comme TOTEM (gestion de l'anxiété) pour surmonter les blocages psychologiques liés à l'école.



Sites web et clavardage pour les jeunes

Des plateformes virtuelles interactives pour obtenir de l'aide rapidement et en toute confidentialité.



Tel-jeunes

Espace gratuit et confidentiel disponible en tout temps (texte ou appel). Idéal pour parler d'anxiété scolaire, de démotivation ou de stress.

www.teljeunes.com



Fondation Jeunes en Tête

Met à disposition une « Trousse jeunes » remplie d'articles, de quiz et de témoignages pour mieux comprendre et prévenir la détresse psychologique liée à l'école.

www.fondationjeunesentete.org



Alloprof

Outils ludiques, mini-récupérations en ligne et profs disponibles pour débloquer les difficultés d'apprentissage qui mènent souvent à l'évitement scolaire.

www.alloprof.qc.ca



Balados (Podcasts)

Pour écouter des discussions sans tabou sur la réalité scolaire.



L'éducation sous la loupe (UMR Synergia)

L'épisode « Comment contrer l'absentéisme au secondaire ? » décortique avec justesse les dynamiques de l'absentéisme et les solutions bienveillantes.

baladoquebec.ca/leducation-sous-la-loupe-de-lumr-synergia



Cap vers l'entourage

Une série audio qui met en lumière la santé mentale des adolescents au Québec et l'impact de celle-ci sur le quotidien, incluant la routine de l'école.

capsantementale.ca/contenu/balado-cap-vers-lentourage



Écouter peut t'aider à te sentir moins seul(e) et à découvrir des idées qui changent les choses.



Livres et lectures inspirantes

Des ouvrages accessibles abordant la phobie scolaire, l'anxiété de performance et le parcours de raccrochage.



« La phobie scolaire : Comprendre pour agir »

(par Marie-France Le Heuzey)

Un guide clair pour mettre des mots sur l'incapacité douloureuse de franchir les portes de l'école.



« Hypersensible et alors ? Survivre à l'école et au collège »

(par Giorgia Grilli)

Conçu pour les adolescents qui se sentent submergés par l'environnement scolaire.



« Les bonnes pratiques pour améliorer l'assiduité au secondaire »

Coécrit par des chercheurs de l'Université Laval : un article de vulgarisation qui explique les meilleures façons de retrouver le goût des bancs d'école.

umr-synergia.ulaval.ca/ressources/dossiers-thematiques/encadrement-des-comportements-a-lecole



Comment choisir la bonne ressource ?

- ✓ Pense à ce dont tu as besoin aujourd'hui.
- ✓ Choisis une ressource qui te convient (en personne, en ligne, écoute, lecture...).
- ✓ Fais le premier pas, même petit. Tu mérites du soutien !

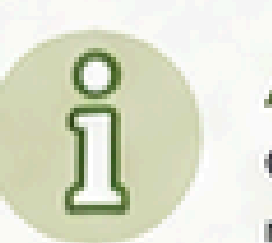


Tu n'es pas seul(e)

Demander de l'aide, c'est un signe de force. Les ressources sont là pour t'écouter, t'aider et t'accompagner vers ce qui va mieux pour toi.



Ce guide est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, n'hésite pas à consulter un professionnel ou à contacter une ressource d'aide.



À propos de ce guide

Ce guide a été conçu pour t'aider à mieux comprendre ce que tu vis quand tu n'as plus envie d'aller à l'école et à te donner des outils concrets pour retrouver ton élan. Tu es important(e) et ton avenir compte.



Version

Version 1.0
Juillet 2026



Conçu par

Marie-Élaine Carrier
psychoéducatrice, ps. éd.,
membre de l'OPPO
Permis : 18965-08



Droits d'auteur

© 2026 Marie-Élaine Carrier
Tous droits réservés.

La reproduction, en tout ou en partie,
de ce guide est interdite sans autorisation.

