



Soutenir la santé mentale et le bien-être pendant la rentrée scolaire

Le retour en classe après la pause estivale peut demander un ajustement, même en temps normal. Cette année, des défis et un stress supplémentaires s'ajoutent en raison de la COVID-19. Il est important de reconnaître que le retour en classe ne ressemblera pas à ceux des années précédentes, que ce soit un apprentissage en personne, un apprentissage à distance ou une combinaison des deux. Vous pouvez aider vos enfants à savoir ce qui les attend, à être flexibles lorsqu'ils font face à l'incertitude et à aborder la rentrée scolaire avec confiance.

Comprendre le stress

La pandémie de COVID-19 a touché tout le monde de façon différente. Plusieurs familles ont fait face à des problèmes financiers, sociaux ou liés à leur emploi et à la santé. Certaines ont subi des pertes et des bouleversements importants. Pendant cette période, nous avons aussi tous été témoins d'inégalités, de préjugés systémiques et des effets du racisme envers les Noirs au sein de notre société. Pour certains, ces expériences furent très personnelles et très douloureuses. Les enfants et les jeunes retournent tous en classe avec leur propre histoire de la COVID-19.

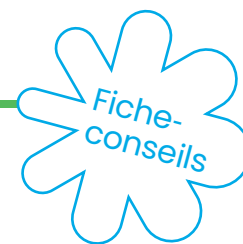
Les défis que les élèves ont dû surmonter peuvent être associés à des sentiments d'anxiété. Cette réponse est toute naturelle. L'anxiété peut se manifester de différentes façons. Votre enfant peut vous mentionner qu'il se sent apeuré ou bouleversé. Vous pourriez aussi observer certains signes comme de fréquents maux de tête, des troubles du sommeil, de l'irritabilité ou des emportements émotifs. Votre enfant pourrait paraître replié sur lui-même, excessivement fatigué ou agité. Être attentif aux signes d'anxiété pourrait vous aider à obtenir du soutien de façon précoce, avant que le problème ne s'aggrave.

Voici deux façons principales à aider les jeunes qui sont aux prises avec le stress :

- aidez-les à trouver des façons de s'adapter à leurs sentiments d'anxiété;
- aidez-les à trouver des façons de diminuer la source du stress.

Toutes les sources de stress ne peuvent être évitées, mais parfois, nous pouvons les réduire un peu. Avoir accès à des stratégies et des outils pour s'adapter au stress est important afin que l'impact sur nous et sur nos enfants soit moins négatif.





Les façons de soutenir votre enfant au moment de la rentrée scolaire

Prenez soin de vous afin d'être au meilleur de votre forme pour soutenir vos enfants.

C'est une période très difficile pour tout le monde. Elle est particulièrement difficile pour les parents qui ont dû jongler avec plusieurs choses au cours des derniers mois. Entre autres, soutenir l'apprentissage à la maison pour les enfants, souvent tout en faisant face aux exigences du travail, en gérant les tâches domestiques, en s'occupant de membres de la famille vieillissants, etc.

Bien souvent, la prise en charge de notre propre santé passe en dernier. En cette période de rentrée scolaire, ce pourrait être le bon moment d'en faire une priorité. Essayez de prendre chaque jour un moment pour faire quelque chose qui vous rend heureux et aide à vous sentir bien, juste pour vous. C'est vous qui savez ce que c'est. Privilégier les autosoins et s'adapter de façon positive lorsqu'on est confronté à des temps difficiles et incertains est un outil puissant pour soutenir vos enfants.

Comme point de départ, voici quelques idées que des parents et des aidants nous ont proposées et qui peuvent être utiles en ces temps difficiles :

- Essayez de prendre le temps de combler les besoins fondamentaux – choisissez des aliments qui vous donnent de l'énergie, établissez une routine de sommeil qui vous repose et profitez du grand air pour faire de l'exercice.
- Portez attention à votre propre niveau de stress et prenez conscience des moments où vous commencez à vous sentir dépassé. Interprétez-le comme un signe que le temps est venu de prendre une pause. Prenez plusieurs petites pauses au cours de la journée pour vous recentrer sur vous-même ou pour faire quelque chose que vous aimez. Prenez quelques profondes et lentes respirations lorsque vous commencez à ressentir de l'anxiété ou de la contrariété. Essayez de porter attention à vos pensées, sans les juger ni les rejeter. Même pratiquer ce genre de réflexions tranquilles pendant cinq minutes peut avoir un impact positif. Faites preuve de compassion envers vous-même. Soyez indulgent envers vous-même; vous faites du mieux que vous le pouvez.

Soyez organisé

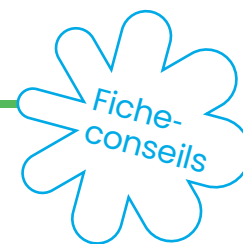
Même si plusieurs éléments demeurent incertains, vous pouvez prendre quelques moments pour réfléchir ce à quoi la rentrée scolaire ressemblera et ce dont votre enfant aura besoin pour se sentir à l'aise et performant.

Par exemple, les lignes directrices de la santé publique comprennent des directives sur le lavage des mains et le port du masque. Pratiquez le port du masque avec vos enfants afin qu'ils sachent à quoi s'attendre. Portez-en un vous-même afin qu'ils s'habituent à voir des adultes porter le masque et qu'ils apprennent à écouter et à poser des questions lorsqu'ils ne peuvent décoder les expressions faciales comme à l'habitude.

Une autre idée est de mettre en place une station de travail pour les apprentissages, si vous êtes en mesure de le faire, afin que certaines parties de la maison soient réservées aux apprentissages alors que d'autres soient utilisées pour le jeu et pour la vie de famille.

Vous pouvez réfléchir à votre horaire automnal en intégrant des périodes de temps non structuré et ainsi permettre à vos enfants de prendre le temps de relaxer et de digérer tout ce qui se passe. Limiter les demandes et avoir des moments pour être ensemble sans avoir de tâches à accomplir est une façon de réduire le stress.





Parler du retour en classe avec votre enfant

Il se peut que les enfants se sentent nerveux face à la rentrée scolaire. Il est important d'être franc et de leur donner l'espace nécessaire pour qu'ils expriment leurs inquiétudes tout en évitant de trop se concentrer sur la sécurité physique ou les risques.

Abordez le sujet de façon régulière avec vos enfants, car il est probable que leurs émotions et leurs sentiments changeront de jour en jour et de semaine en semaine. Vous pouvez leur expliquer qu'il est normal de ressentir des peurs face aux situations incertaines et vous pouvez les rassurer. Même si les choses sont différentes, ils sont capables de les gérer et des adultes seront toujours présents pour les aider.

Il peut être réconfortant de rappeler à vos enfants les aspects positifs du retour en classe, comme la possibilité de voir leurs amis à nouveau. Peut-être pourriez-vous dresser ensemble une liste des choses pour lesquelles ils sont très enthousiastes. Sachant que ce ne sont pas tous les enfants qui pourront reprendre les apprentissages en personne, vous pourriez réfléchir à des moyens pour que vos enfants gardent le contact avec leurs amis et leurs enseignants lorsqu'ils pratiquent la distanciation physique. Rappelez à vos enfants qu'au moment de la rentrée scolaire, ils seront soutenus et en sécurité, peu importe si la présence en classe se fait de façon réelle, virtuelle ou une combinaison des deux.

Portez attention à certaines transitions particulières

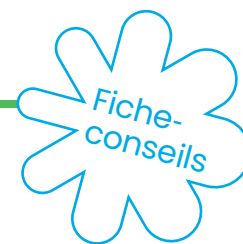
Le retour en classe revêt une signification toute particulière et présente des défis pour celles et ceux qui vivent d'autres transitions importantes en ce début d'année scolaire.

Par exemple, nous voulons que nos plus jeunes apprenants qui commencent la maternelle pour la première fois cet automne aient un merveilleux commencement de leur parcours scolaire, même s'il sera différent de ce qu'il aurait pu être par le passé. Les traditions habituelles, comme la collecte des effets scolaires, la prise de photographies et les bons souvenirs, peuvent être aussi excitantes qu'auparavant.

De façon similaire, les élèves qui commencent leur parcours à l'école secondaire ou qui déménagent dans une nouvelle école peuvent être plus nerveux qu'à l'habitude en raison de l'absence des expériences de transition habituelles, comme visiter l'école à l'avance. Profitez des occasions offertes par votre conseil pour faire des visites virtuelles ou physiques de votre école. Pour les enfants plus âgés, consultez ensemble le site Web de votre école ou de votre conseil ou examinez les renseignements reçus à la maison pour en apprendre davantage. Assurez à vos enfants que plusieurs adultes bienveillants seront présents pour les aider à s'y retrouver dans leur nouvelle école.

Finalement, certains élèves retourneront à l'école pour une année supplémentaire, car leur 12e année a été interrompue par la pandémie. Si l'un de vos enfants fait partie de ce groupe, vous connaissez les pertes qu'ils ont subies et les changements apportés à leurs plans. Votre enfant pourrait avoir besoin d'être rassuré et soutenu plus qu'à l'habitude, car il est probable qu'il ne comptait pas rentrer en classe cet automne et il pourrait ressentir toute une gamme d'émotions face à ce retour inattendu.





Commencez à introduire des routines familières

Alors que l'été tire à sa fin, vous pourriez commencer à reprendre graduellement un horaire qui se rapproche de celui que vous utilisez pendant l'année scolaire. Cela peut signifier aller au lit un peu plus tôt, se lever un peu plus tôt ou manger à des heures plus régulières. Vous pouvez commencer à rassembler le matériel scolaire comme vous le feriez normalement.

Pour les enfants les plus jeunes, il pourrait être utile de pratiquer la vie scolaire. Par exemple, marcher jusqu'à l'école ensemble ou organiser des rencontres avec un petit nombre d'amis afin de prendre l'habitude d'être avec d'autres enfants.

Pour les enfants plus âgés, encouragez-les à définir ce à quoi ressembleront leurs routines et établissez un plan pour un retour aux routines habituelles.

Amorces de conversation pour la rentrée scolaire

Lors des discussions avec vos enfants, pensez à poser les questions suivantes :

- Qui as-tu hâte de retrouver cette année?
- Nomme-moi une chose que tu espères faire au cours de l'année?
- Quelles sont les stratégies qui ont vraiment fonctionné pour toi lorsque tu apprenais à distance? Y a-t-il des choses sur lesquelles nous pouvons nous baser?
- Que ressens-tu au sujet de cette année scolaire?
- Nomme-moi une chose qui t'excite vraiment.
- Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'inquiète un peu?
- Comment puis-je t'aider pour que tu te sentes plus à l'aise de rentrer en classe?

Comment puis-je avoir plus de renseignements?

- Consultez le site Web du conseil scolaire pour des renseignements à jour portant sur ce à quoi vous pouvez vous attendre et pour des changements et des renseignements de dernière minute.
- Suivez les nouvelles ainsi que les annonces et les lignes directrices de la santé publique.
- Obtenez des idées sur les autosoins en consultant la fiche-conseils sur la résilience personnelle pendant la pandémie <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/04/TipSheet-Personal-Resiliency-During-Covid19-FRE.pdf>.
- Essayez des **activités pour favoriser la santé mentale**.

Visitez la section [COVID-19/Retour à l'école](#) de notre site web pour plus d'informations sur la santé mentale et la COVID-19.

Consultez les sites Web suivants pour de plus amples renseignements en ligne :

- [Espace mieux-être Canada](#)
- [La fondation de psychologie du Canada](#)
- [Le carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19](#)
 - [Santé mentale pour enfants Ontario \(en anglais\)](#)
 - [Parents for Children's Mental Health \(en anglais\)](#)
- [Anxiety BC \(en anglais\)](#)

