



La stigmatisation sociale liée à la COVID-19 et son incidence sur la santé mentale

La pandémie de COVID-19 a obligé le système éducatif à faire preuve de souplesse, de réactivité et de compassion. En commençant par « l'apprentissage à la maison » au printemps 2020, et en évoluant par le retour en personne et/ou virtuel à l'école l'automne dernier, le virus de la COVID-19 a créé de nombreux défis pour les élèves, les familles et le personnel.

Bien que nous vivions chacun la pandémie de façon différente, ceux qui ont eux-mêmes reçu un résultat positif au test ou qu'un membre de leur famille proche a reçu un résultat positif, ont un fardeau unique à porter. Outre les difficultés causées par la maladie et l'inquiétude de voir d'autres personnes contracter le virus, il y a aussi les répercussions sur la santé mentale associées à la stigmatisation sociale, à l'isolement social pendant la quarantaine et à l'anxiété du retour à l'école.

Le bien-être et l'apprentissage de tous les élèves relèvent de notre responsabilité collective. Appuyer les élèves, les familles et le personnel qui ont été touchés par un diagnostic de COVID-19 fait partie de cet engagement à faire en sorte que tous les membres de la communauté scolaire éprouvent un fort sentiment de sécurité émotionnelle, d'appartenance et de bien-être. Cette fiche d'information fournit des informations générales sur les effets de la stigmatisation sociale sur la santé mentale, pour vous aider à :

- diriger avec compassion alors que vous vous préparez à des éclosions de COVID-19 dans votre école et votre salle de classe, et que vous aidez des personnes atteintes de la COVID-19;
- appuyer les élèves, les familles et le personnel dans la transition de l'identification des symptômes et des contacts vers un retour à l'école en bonne santé mentale.

Qu'est-ce que la stigmatisation sociale?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (2020), la stigmatisation sociale est l'association négative entre une personne ou un groupe de personnes qui partagent certaines caractéristiques liées à une maladie spécifique. Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, cela peut signifier que les gens sont « étiquetés, stéréotypés, sujets à la discrimination, ou traités différemment » en raison d'un lien perçu avec le virus. Cette association négative se fait parfois à l'égard de ceux que l'on pense être :

- en contact avec le virus (par exemple, ceux qui présentent des symptômes de COVID-19, ou ayant reçu un résultat positif au test, ou qui sont proches d'une personne ayant reçu un résultat positif);
- en provenance de pays où le virus est originaire ou qui sont considérés comme des « zones chaudes »;
- négligents en ce qui concerne les directives de santé publique d'une manière ou d'une autre (par exemple, en voyageant en dehors de leur région).



L'origine de la stigmatisation sociale liée à la COVID-19 est souvent associée à la peur et au désir de protéger nos proches. Cependant, les effets de la stigmatisation sociale sont très néfastes. Elle peut accroître les sentiments de culpabilité et d'anxiété, et peut exacerber la solitude et les problèmes d'humeur des personnes souffrant de la COVID-19.

Les cas de racisme anti-asiatique et d'autres formes de discrimination associées à la COVID-19 amplifient également les problèmes de santé mentale et peuvent mener à la marginalisation et à l'éloignement des sources de soutien comme l'école. Comprendre, reconnaître et traiter la stigmatisation sociale à l'école est une façon de soutenir la santé mentale des personnes qui ont été étroitement touchées par la COVID-19.

Comment les écoles peuvent-elles aider?

Les mots comptent

Lorsqu'on parle de la pandémie, il est important de faire attention aux mots et au langage que nous employons afin de ne pas alimenter par inadvertance la peur et la stigmatisation. Nos élèves sont toujours à l'écoute, et ils sont particulièrement attentifs à ce qu'ils entendent sur le sujet de la COVID-19 de la part d'adultes influents comme les membres du personnel scolaire.

Gardez une attitude positive, et employez un langage neutre et bienveillant lorsque vous parlez de ceux qui ont contracté la COVID-19. Corrigez gentiment les autres lorsque leurs craintes génèrent des mots qui pourraient renforcer la stigmatisation. Cela permet de s'assurer que les élèves, les familles et le personnel savent que l'école est un lieu de compassion et d'accueil pour tous les élèves et que les messages négatifs ne seront pas tolérés. Ainsi, si eux-mêmes ou un membre de leur famille contracte la COVID-19, ils sauront que tout le monde comprend qu'ils ne sont pas fautifs et qu'ils seront accueillis avec bienveillance après leur rétablissement.

Le saviez-vous?

Le nom officiel de la maladie a été délibérément choisi pour éviter la stigmatisation. Le « co » signifie Corona, le « vi » pour virus et le « d » pour « disease » (maladie en anglais). Le « 19 » est dû au fait que la maladie est apparue en 2019.

Comment parler de la COVID-19 : un guide (adapté de l'OMS, 2020)

Parlez de la nouvelle maladie à coronavirus (COVID-19), plutôt que d'associer la maladie à des lieux ou à un groupe ethnique. Il ne s'agit pas d'un virus de Wuhan, d'un virus chinois ou d'un virus asiatique.

Parlez des personnes atteintes de la COVID-19, des personnes traitées pour la COVID-19, des personnes en convalescence de la COVID-19, plutôt que d'appeler les personnes atteintes de la maladie des cas de COVID-19 ou des victimes.

Parlez des personnes susceptibles d'être atteintes de la COVID-19 ou des personnes présumées atteintes de la COVID-19, plutôt que de désigner les personnes comme des suspects de COVID-19 ou des cas suspects. L'utilisation d'une terminologie criminalisante donne l'impression que les personnes atteintes ont fait quelque chose de mal.

Parlez des personnes acquérant ou contractant la COVID-19 plutôt que des personnes transmettant la COVID-19 qui infectent d'autres personnes ou propagent le virus, car cela implique une transmission intentionnelle et leur en attribue la responsabilité.



Parlez avec précision du risque lié à la COVID-19, en vous basant sur les faits et les derniers conseils officiels en matière de santé. Évitez de répéter ou de partager des rumeurs non confirmées, et évitez d'utiliser un langage hyperbolique qui tend à inciter la peur, tel que peste, apocalypse, etc.

Parlez de manière positive et soulignez l'efficacité des mesures de prévention et de traitement. La plupart des gens peuvent surmonter cette maladie. Il existe des mesures simples que nous pouvons tous adopter pour assurer notre propre sécurité, celle de nos proches et des membres les plus vulnérables de la société.

Soulignez l'efficacité d'adopter des mesures pour prévenir l'acquisition de la COVID-19, ainsi que du dépistage, des tests et des traitements précoces. Évitez de mettre l'accent sur les messages négatifs ou les messages de menace. Nous devons travailler ensemble pour aider tout le monde à se protéger.

Préparez-vous

N'importe quelle école de l'Ontario pourrait faire face à une éclosion de COVID-19, et n'importe quelle classe pourrait avoir un élève qui aurait un résultat positif au test. Les conseils scolaires et les écoles ont mis en place des protocoles de santé et de sécurité stricts pour composer avec ces circonstances. Mais comment pouvons-nous aider nos élèves à se préparer du point de vue de la santé mentale? Voici quelques idées (adaptées, avec remerciements, d'un document rédigé par le Simcoe Catholic District School Board) :

Rassurez et renforcez les mesures de santé et de sécurité physiques qui sont en place :

- Hygiène des mains
- Port du masque
- Distanciation physique
- Nouvelles routines scolaires
- Respect des recommandations des autorités sanitaires

Poursuivez le maintien d'un environnement de classe calme et structuré.

- Examinez la [Trousse pour favoriser la santé mentale lors du retour à l'école](#), y compris la ressource [Les 10 premiers jours \(et au-delà\)](#) et la [Fiche info pour favoriser une santé mentale positive chez les élèves](#).

Encouragez chaque jour des stratégies pour favoriser la santé mentale au quotidien.

- Encouragez une alimentation saine (collations, lunches), une bonne hygiène de sommeil et des périodes quotidiennes d'activités à l'intérieur et à l'extérieur.
- Pour des idées intéressantes, consultez les deux ressources suivantes : [La Santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe](#) et [Foi et bien-être : une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale](#).
- Essayez avec votre classe les stratégies rapides et faciles suivantes : stratégies de [gestion du stress](#).
- Suggérez aux élèves plus âgés de consulter le [Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes - COVID-19](#) ou [Jeunesse, J'écoute](#) pour connaître des stratégies de mieux-être.



D'une manière adaptée au développement et au contexte local, engagez la classe dans un remue-méninges sur le « pouvoir de l'empathie », en tenant compte des questions de réflexion suivantes :

- Comment te sentirais-tu si tu apprenais que tu as la COVID-19?
- Que voudrais-tu entendre de la part de tes camarades de classe et de tes amis?
- Quels sont les moyens de soutenir ceux qui ont dû s'absenter de l'école pour une raison quelconque liée à COVID-19?
- Cela serait-il différent s'ils faisaient leur apprentissage de la maison plutôt que d'assister aux cours en présentiel?
- De quoi aurais-tu besoin pour te sentir mieux s'il y avait une éclosion dans notre école?

Gardez ouverts les canaux de communication dans votre classe.

- Prenez le temps pour parler des pensées, des sentiments et des expériences.
- Offrez la possibilité aux élèves de noter les questions qu'ils ont peur de poser à voix haute.
- N'oubliez pas que la conversation doit se poursuivre de façon continue, au fur et à mesure que les élèves commencent à ressentir les effets de la réalité de manière plus directe.

Faites preuve de compassion

Lorsqu'un élève, un membre du personnel, un membre d'une famille ou une cohorte présente des symptômes ou reçoit des résultats positifs au test de la COVID-19, tout un éventail de réactions se manifestent, y compris la vôtre. Faites preuve de douceur envers vous-même alors que vous vous occupez des besoins de vos élèves. Ceux qui sont directement touchés auront besoin d'un soutien calme, attentionné, confidentiel et rassurant. En classe, certains élèves voudront exprimer à voix haute ce qui se passe, tandis que d'autres s'inquiéteront davantage lorsque le sujet sera abordé. Vous connaissez bien vos élèves. Dans tous les cas, le respect de la vie privée est primordial. Les renseignements sur la santé ou l'état de santé d'une personne ne doivent pas être partagés sans son consentement.

Normalisez l'éventail des réactions émotionnelles

(p. ex., inquiétude, bouleversement, tristesse, frustration, gêne, honte, etc.).

- Validez les réactions émotionnelles des élèves qui présentent des symptômes, subissent un test de dépistage, ont reçu un résultat positif ou sont en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 (p. ex., « Je comprends que tu puisses te sentir bouleversé par _____ parce que _____ et parce que _____ »).
- Validez les réactions des camarades de classe de ceux qui ont reçu un résultat positif au test de dépistage ou qui sont absents de l'école en raison de symptômes de la COVID-19 (p. ex., « Je comprends que tu te sentes inquiet au sujet de _____ parce que _____ et parce que _____ »).
- Tenez compte de vos propres réactions émotionnelles et prenez du temps pour vous occuper de votre propre bien-être. Soyez compatissant avec vous-même en ces temps difficiles.

Identifiez des moyens pratiques pour soutenir ceux qui s'absentent de l'école pour toute raison liée à la COVID-19.

- Maintenez le contact avec le parent/tuteur par le biais de vos pratiques de communication habituelles.
- Envoyez un courriel avec une carte ou une note virtuelle.
- Communiquez de manière virtuelle avec l'élève ou les élèves (le cas échéant).
- Lorsque les élèves se préparent à retourner à l'école, proposez-leur des idées de travaux sur lesquels ils peuvent travailler afin qu'ils ne se sentent pas submergés par tous les travaux à réaliser d'un seul coup.
- Élaborez un plan de soutien/réintégration pour les élèves qui retournent à l'école après une absence liée à la COVID-19. Lors de l'élaboration de ce plan, tenez compte des émotions et des expériences qu'ils ont traversées au cours des dernières semaines.



Veillez à ce que les informations que vous partagez avec les élèves au sujet de la COVID-19 soient factuelles, sensibles et adaptées au stade de développement.

- Partagez les informations uniquement en fonction des besoins et répondez aux questions posées de manière concise et empathique.
- Respectez la confidentialité des élèves et du personnel pendant les communications. Les élèves ne doivent pas avoir accès à des renseignements personnels sur la santé.
- À la réintégration de l'élève à l'école, normalisez le retour de son absence et répondez à tout commentaire qui pourrait perpétuer la stigmatisation sociale.

Soutenez un retour à l'école qui favorise la santé mentale à la suite d'une absence liée à COVID-19.

- Accueillez chaleureusement les élèves qui reviennent en classe sans trop attirer l'attention sur leur absence.
- Cultivez un climat de classe qui favorise la gentillesse et la bienveillance les uns envers les autres.
- Soyez attentif à la fréquence à laquelle les termes « COVID » et « maladie » sont mentionnés, car cela peut être déroutant pour les élèves.
- Soyez vigilant afin de remarquer lorsqu'un élève est en difficulté et qu'il a besoin d'un soutien supplémentaire.

Rappelez-vous que les protocoles et les pratiques liés à la COVID-19 sont en place pour que nous puissions tous rester en bonne santé. Personne n'est à blâmer ou est fautif lorsque la COVID-19 est introduite dans une école, mais ces sentiments se manifestent parfois. **Les mots comptent. Préparez-vous. Faites preuve de compassion.**

