

## LA RENTRÉE DES CLASSES PENDANT LA COVID19 : CONSEILS PRATIQUES POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS



### La rentrée des classes pendant la COVID-19

Le retour en classe à la fin de l'été est pénible en tout temps. Cette année, la pandémie de la COVID-19 le rendra encore plus difficile. Heureusement, il y a bien des façons d'aider les enfants et les ados à retourner à l'école pendant la COVID-19.

### Pour décider si vous devriez envoyer votre enfant à l'école

Les conseils scolaires de tout le pays envisagent maintenant d'accueillir les enfants dans les écoles à l'automne de 2020.

Plusieurs d'entre eux offrent les choix suivants aux parents :

- Envoyer les élèves physiquement à l'école (à temps partiel ou à plein temps);
- Garder leur enfant à la maison pour qu'il continue à étudier en ligne;
- Combiner le retour physique et l'étude en ligne.



Vous ne savez pas bien quoi choisir? Les centres pour le contrôle et la prévention des maladies offrent un outil qui vous aidera à évaluer les risques et les avantages de chacun de ces choix.

### Raisons de se rendre à l'école

- Votre enfant apprend mieux quand il est physiquement en classe.
- Votre enfant bénéficie de la compagnie de ses amis et des activités scolaires comme la gym, les arts et la musique.
- Votre école aide les parents qui travaillent en offrant des programmes de repas et d'autres services.

### Raisons d'éviter le retour physique à l'école

- Votre enfant (ou une personne qui vit avec vous, comme un parent ou un autre enfant) est atteint d'un trouble sous-jacent ou se trouve à un âge où la COVID-19 pourrait évoluer en une maladie grave.
- Le niveau de contamination dans votre quartier est élevé (ce qui augmente le risque de contracter la COVID-19).
- Votre enfant a le trouble du spectre de l'autisme (TSA), des troubles de l'apprentissage, le THADA ou subit de l'intimidation, de la discrimination sur le genre ou d'autres problèmes qui rend son retour à l'école plus pénible encore.

### Raisons d'envisager l'apprentissage à la maison

- Vous avez chez vous une personne qui peut superviser l'apprentissage de votre enfant.
- Votre enfant dispose d'appareils fiables (Internet) qui lui permettent d'apprendre en ligne.
- Le programme d'apprentissage virtuel de votre enfant lui permet de consulter ses professeurs (p. ex. pour de l'enseignement en personne).
- Votre enfant est assez mûr et apprend bien en ligne.



### Conseils pratiques pour la rentrée des classes

Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles au début de l'année scolaire, que votre enfant retourne à l'école physiquement ou virtuellement.

#### Contacts sociaux

- Continuez à encourager votre enfant ou votre ado à maintenir ses contacts sociaux avec ses amis et ses camarades. Il se sentira mieux entouré lorsqu'il sera temps de vraiment retourner à l'école. Idéalement, votre enfant devrait socialiser avec ses amis à l'extérieur et en personne, tout en respectant les règles de la distanciation.
- Si les jeunes ne peuvent pas se voir en personne, essayez les appels vidéo, ou suggérez même à votre enfant d'écrire des lettres à ses amis.

#### Les routines

- Reprenez graduellement la structure et la routine habituelle de l'année scolaire. Dites aux enfants que l'été tire à sa fin et qu'ils devront bientôt retourner à l'école.
- Parlez des routines. Dites-leur par exemple : « Eh, les amis, avec la COVID-19, vous avez passé beaucoup plus de temps devant votre écran que d'habitude, mais quand l'école va recommencer, nous devons reprendre nos routines d'avant la pandémie... »
- Fixez l'heure du coucher, et peut-être aussi l'heure du réveil, de plus en plus près de celles que vous respectiez pendant l'année scolaire.
- Fixez une heure pour éteindre les écrans (on ralentit, puis on les éteint tous). Par exemple, entre 20 et 21 heures pour les élèves d'école primaire et entre 20 h 30 et 21 h 30 pour les étudiants du secondaire.
- Vous pourriez afficher un calendrier sur lequel vous indiquez très clairement la date de rentrée des classes pour aider votre famille à voir combien il reste de jours jusqu'au début des classes.
- Discutez du maintien de certaines activités de routine. « Quelles habitudes prises pendant la pandémie voudriez-vous conserver pendant l'année scolaire? » Par exemple les promenades familiales d'après le souper, la soirée dansante en famille...

- Inscrivez le nouvel horaire de la COVID-19 pendant l'année scolaire, par exemple :
  - 7 heures – Réveil
  - 8 heures – Départ pour l'école
  - 8 h 40 à 15 h 30 – École
  - 15 h 45 – Retour à la maison, on se lave les mains
  - 15 h 45 à 17 h – Devoirs
  - 17 h à 18 h – Souper en famille
  - 18 h à 20 h – Période de loisirs (jeux électroniques non éducatifs permis seulement le vendredi et le samedi)
  - 20 h 30 – On éteint les écrans et l'on se prépare au coucher
  - 22 h – On éteint les lumières

### Encouragez le port du masque

Certains enfants n'auront aucune peine à porter le masque, alors que d'autres détesteront cela. Voici quelques stratégies d'exposition et de désensibilisation au port du masque :



- Vous achetez les masques? Présentez à votre enfant plusieurs styles conçus pour les enfants ou aidez-le à décorer le masque que vous lui achetez.
- Vous confectionnez vos masques? Demandez à votre enfant de choisir le tissu.
- Éliminez graduellement les craintes des enfants. Leurs craintes les moins fortes aux plus fortes pourraient être : de voir des gens qui portent un masque, de voir un masque, de toucher un masque, de porter un masque pendant très peu de temps et de porter un masque pendant de plus longues périodes.
- Appliquez des stratégies de distraction, comme de la musique, une vidéo, des jeux vidéo, qui feront passer le temps plus vite pendant qu'ils portent leur masque.
- Faites des exercices qui calment l'enfant comme de la respiration profonde, des jeux ou une promenade dehors.
- Vous pourriez motiver les enfants à porter le masque en associant cela à une activité qu'ils aiment, comme prolonger leur période de jeux vidéo pendant qu'ils portent leur masque.

Votre enfant ou ado continue à résister au port du masque malgré tout cela? Vous pourriez consulter votre fournisseur de soins, qui vous suggérera d'autres options ou pourrait même remettre à votre enfant une exemption médicale valide s'il y a lieu.

### Soutenez vos enfants pendant cette période difficile

- Maintenez le contact avec vos enfants. Les jeunes se comportent toujours mieux lorsqu'ils se sentent aimés et soutenus, c'est-à-dire quand vous passez du temps de qualité avec eux et que vous écoutez et validez ce qu'ils vous disent, quand vous avez de l'empathie pour ce qu'ils

ressentent (plutôt que de vous fâcher et de leur cacher vos émotions).

- Montrez-leur comment s'adapter au port du masque. Les enfants apprennent bien lorsqu'on leur montre des façons saines de faire face à l'adversité, comme de suivre les recommandations du ministère de la Santé publique en portant un masque et en appliquant la distanciation sociale (au lieu de concentrer la conversation sur les points négatifs et en critiquant autrui).
- Reliez la pandémie à des notions positives, ce qui encouragera vos enfants à bien se comporter. Dites-leur par exemple : « D'un côté, cette pandémie nous a compliqué la vie, mais d'un autre côté, nous avons passé des moments très sympathiques ensemble. Nous avons même appris à nous couper les cheveux! »

### Calmez les inquiétudes des enfants

La pandémie rend-elle votre enfant craintif et anxieux? À cause des restrictions de la COVID-19 (comme l'interdiction aux parents d'entrer dans l'école), votre enfant se sentira peut-être plus isolé.



- Demandez-lui de quoi il a peur, rassurez-le ou résolvez son problème. Demandez-lui ce qui l'inquiète le plus.
- Validez ses sentiments et acceptez les sentiments de votre enfant face à cette situation. Dites-lui par exemple : « Je vois que tu te sens (répète le sentiment de l'enfant) à ce sujet ».
- Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle.
- Examinez ses sentiments plus en détail. Écoutez-le sans l'interrompre. Dites-lui : « Dis-moi encore d'autres choses que tu ressens ».
- Essayez de donner à votre enfant un objet sentimental qui lui rappelle votre présence, comme une photo, un bijou ou autre. Ou alors, donnez-lui sa petite auto favorite ou un animal en peluche qu'il aime.

### Première semaine de la rentrée des classes

- Partez plus tôt que d'habitude. Que vous les ameniez en voiture ou simplement à l'autobus, vous aurez ainsi une certaine marge de manœuvre.
- Envisagez de raccourcir votre journée de travail le premier jour de la rentrée des classes afin de pouvoir aller chercher l'enfant plus tôt jusqu'à ce qu'il s'habitue à sa nouvelle routine.
- Fixez une sorte de rituel en lui disant au revoir. Embrassez l'enfant, dites-lui à très bientôt et dites-lui ce que vous ferez quand vous vous reverrez. Ne vous contentez pas de lancer un « Bonne journée! », mais reliez cela en parlant de ce que vous ferez quand vous vous reverrez.
- Votre enfant est à l'école? Arrêtez-vous pour vous choyer un peu. Allez faire une promenade, boire un café sur une terrasse, prendre une tasse de thé avec une amie ou simplement rentrer chez vous faire la sieste. Prenez une respiration profonde de soulagement, et jouissez de cette pause.



- Demandez à vos enfants s'ils ont passé une bonne journée. Si l'un d'eux n'est pas prêt à en discuter, parlez-en plus tard. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti en portant le masque et en restant loin des autres. Demandez-leur s'ils ont trouvé cela difficile ou facile.
- Si votre enfant est triste, validez sa tristesse. Dites-lui : « Je vois que tu te sens triste; ça fait du bien des fois de pleurer. Je m'ennuie de toi, moi aussi ». Embrassez l'enfant et passez-lui un mouchoir. Il est souvent bon de pleurer, parce qu'on aide ainsi le cerveau à s'adapter à la perte.

### **Votre enfant ou ado éprouve de la difficulté?**

- Dites-le à quelqu'un de son école et demandez ce qu'on vous suggère pour régler le problème.
- Parlez-en à votre fournisseur de soins primaires, comme votre médecin de famille.
- Adressez-vous à un centre de santé mentale pédiatrique.
- Adressez-vous au Programme d'aide aux employés de votre lieu de travail.
  
- Autres considérations : Votre enfant présente des besoins particuliers tels que le THADA, l'autisme, des troubles de l'humeur, de l'anxiété ou d'autres problèmes? Subit-il de l'intimidation, ou d'autres facteurs de stress reliés à l'école? Alors, essayez de parler à quelqu'un à l'école pour que cette personne puisse aider votre enfant dans son processus de reprise scolaire.

### **Besoin d'information? Consultez [cheo.on.ca](https://cheo.on.ca)**

Utilisez notre outil de recherche pratique pour trouver des renseignements approuvés par CHEO sur des ressources en santé, de l'information clinique, et bien plus encore!

