

# Les enseignants durant la pandémie de COVID-19

## Soutien pendant une période difficile

L'effort déployé pour vaincre la COVID-19 est d'une extrême importance pour nous tous. Il comporte toutefois une foule de défis pour les enseignants qui doivent s'adapter pour que les jeunes puissent continuer à s'instruire durant cette période d'incertitude. CAMH a créé une **page** de ressources qui fournit de l'information et des suggestions sur la meilleure façon de composer avec la pandémie. Nous vivons des moments qui peuvent être difficiles pour les enfants et les adolescents. Les jeunes peuvent ressentir l'angoisse qu'éprouvent leurs parents sur le plan de la santé et des finances en plus de s'inquiéter de leur propre état de santé ou de celui d'autres membres de la famille, alors qu'ils essaient de s'habituer au téléapprentissage.

La transition vers l'éducation à distance est aussi difficile pour les enseignants et les parents des élèves. La courbe d'apprentissage de la technologie nécessaire pour l'enseignement à distance peut être prononcée pour tous. Qui plus est, dans certains cas, l'enseignement à distance fait ressortir les réalités de nombreuses familles à l'échelle du Canada – barrières linguistiques, connaissances technologiques, accès ou non à un ordinateur et à un réseau internet fiable et disparité entre les enfants selon que leurs parents les appuient ou non et s'engagent ou non dans leur éducation. La totalité de ces facteurs influe sur la réalité dans laquelle évoluent les enseignants à l'heure actuelle.

La situation des enfants de tous les âges confrontés à la COVID-19 varie énormément. Certains sont ravis de passer plus de temps avec leurs parents. D'autres, par contre, voient s'intensifier à la maison l'utilisation de substances psychotropes, la violence familiale ou la négligence. Par ailleurs, si certains enfants ont une cour arrière où ils peuvent jouer, d'autres vivent dans des appartements sans fenêtre avec de nombreux membres de la famille. Par contre, tous les Canadiens, peu importe leur âge, ont une préoccupation commune : quelle sera la durée de cette nouvelle réalité et quelle sera la vie après la pandémie. Du soutien et des outils fondés sur des données probantes peuvent vous aider et les personnes de votre réseau à mieux gérer le stress associé à la pandémie.



### Aborder le sujet de la COVID-19 avec les enfants

Pour de nombreux enfants, l'école est un ancrage. La perte d'un horaire, d'interactions sociales et d'activités physiques peut être source de problèmes pour certains enfants et des adolescents, car ils pourraient ne pas comprendre pourquoi l'école est fermée et que les activités parascolaires sont annulées.

D'autres enfants et adolescents peuvent être touchés par l'absence des services complémentaires de l'école comme les programmes des petits déjeuners et des déjeuners, le recours à des adultes ressources hors de la famille et l'accès à des livres et à des ordinateurs. Lorsque vous parlez aux enfants et aux adolescents de la COVID-19, il est important, comme chaque fois que vous abordez un sujet difficile avec eux, de les écouter et de poser des questions pour bien comprendre leurs connaissances de la COVID-19 et leurs expériences en la matière ainsi que leur approche pour la gestion du stress en général. Vous devez aussi répondre à leurs questions en leur donnant des renseignements exacts et pertinents en fonction de leur niveau de développement.

**[Cliquez ici pour lire une fiche de conseils](#)** sur la façon de parler de la COVID-19 aux enfants.

Les préoccupations de certains enfants et jeunes au sujet de leur santé mentale peuvent s'aggraver. Pour d'autres, ce sont de nouveaux soucis en matière de santé mentale qui surgissent. Les enseignants ont un important rôle à jouer auprès de ces jeunes et doivent connaître les ressources offertes à l'école et par les services communautaires.

Visitez la **[page sur la COVID-19](#)** de l'hôpital Sainte-Justine pour consulter d'autres ressources en matière de santé mentale mises à la disposition des enfants et des jeunes ainsi que de leurs familles.



## Créativité, activité et service

Bon nombre d'enseignants connaissent le programme créativité, activité, service (CAS), qui peut aussi être utile en ces temps difficiles. Voici quelques exemples d'activités pertinentes selon l'âge des élèves :

- **Créativité** : Explorer des idées à l'aide d'illustrations, de photographies, de rédaction ou de performances.
- **Activité** : Faire un effort physique pour favoriser un mode de vie sain (en s'assurant de respecter les règles d'éloignement physique).
- **Service**: Afficher des messages d'espoir dans les fenêtres pour les communiquer aux voisins ou effectuer de nouvelles tâches à la maison pour aider les parents. Les adolescents et préadolescents peuvent avoir de meilleures idées sur la façon de contribuer, par exemple cuisiner pour des voisins qui travaillent dans le milieu de la santé ou créer des messages vidéos d'espoir et de gratitude à l'intention d'aînés vivant dans des centres de soins de longue durée.



## Composer avec le stress et l'anxiété

La pandémie de la COVID-19 peut provoquer stress et anxiété, car elle bouleverse la vie de bien des gens en même temps. S'il importe de se renseigner et de prendre toutes les mesures nécessaires pour prévenir la propagation du virus, l'avalanche d'informations et l'attention accordée au sujet peuvent accroître votre stress et votre anxiété. En tant qu'enseignants, vous devriez vous employer à trouver des activités qui vous aident à gérer votre stress et à vous sentir mieux, par exemple des exercices physiques, la pratique de la pleine conscience et des activités créatrices.

[Cliquez ici pour obtenir des stratégies](#) qui vous aideront à assurer votre bien-être mental durant la pandémie de la COVID-19.



## Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse

Un taux élevé de stress et d'anxiété s'explique généralement par notre mode de pensée. Compte tenu du peu de connaissances dont nous disposons, il est normal de se sentir inquiet.ète et anxieux.euse. CAMH vous propose des moyens de composer avec ces pensées.

[Cliquez ici pour voir quelques suggestions](#) utiles pour vous aider à composer avec des inquiétudes profondes et des pensées anxieuses.



## Adopter une approche structurée pour faire face aux problèmes

Il est normal que vous vous sentiez dépassé.e. Il se peut en effet qu'à vos tâches d'enseignants s'ajoutent le soin des enfants ou d'autres membres de la famille. Il pourrait être utile de déterminer les problèmes véritables nécessitant d'être réglés ou pris en compte et de les départager des préoccupations qui ne reflètent pas nécessairement votre situation actuelle ou encore qui peuvent attendre.

[Voici quelques étapes](#) que vous pourriez suivre si vous vous sentez dépassé.e.

---

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir les tout derniers renseignements sur les mesures prises en Ontario pour faire face à la COVID-19, veuillez consulter la [page d'information du gouvernement provincial sur la COVID-19](#).