

La rentrée scolaire pendant la pandémie de COVID-19 : Conseils pour atténuer l'anxiété de votre enfant

Le niveau d'anxiété et la capacité d'adaptation aux changements, comme ceux qui surviennent au début de l'année scolaire, varient d'un enfant à un autre. Cette année, un grand nombre d'enfants sont plus inquiets et éprouvent une plus grande détresse que d'habitude en raison de la COVID-19.

Vous trouverez dans la présente fiche d'information des conseils pour vous aider à déterminer le niveau d'anxiété de votre enfant et améliorer sa santé mentale en prévision de la rentrée scolaire en personne. Vous trouverez des conseils pour aider les parents à composer avec le stress de la situation actuelle dans la fiche d'information [La rentrée scolaire pendant la pandémie de COVID-19 : Conseils pour favoriser le bien-être des parents](#).

Déterminez le niveau d'anxiété de votre enfant

Demandez à votre enfant comment il se sent

Demandez-lui quels aspects de la rentrée scolaire l'inquiètent, comme les risques de contracter la COVID-19, sa nouvelle enseignante ou son nouvel enseignant, une charge de travail plus lourde, les activités parascolaires et la difficulté de se faire de nouveaux amis.

Laissez-le parler sans l'interrompre, écoutez-le attentivement et dites-lui qu'il est normal de se sentir ainsi. S'il sait que vous êtes là pour l'écouter, il se sentira en sécurité, compris et plus près de vous. Vous pouvez également discuter avec lui des façons de composer avec ses inquiétudes.

Tenez compte du stade de développement de votre enfant

La façon dont l'enfant traite l'information, fait des liens de causalité et exprime ses craintes et inquiétudes dépend de son âge et de son stade de développement. Par exemple, les jeunes enfants peuvent avoir du mal à verbaliser leurs

inquiétudes, mais peuvent montrer des signes d'anxiété à travers leurs comportements. Par exemple, ils peuvent avoir de la difficulté à dormir, avoir des maux d'estomac ou de tête ou être collants ou irritables.



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 des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

Atténuez l'anxiété de votre enfant causée par la rentrée scolaire

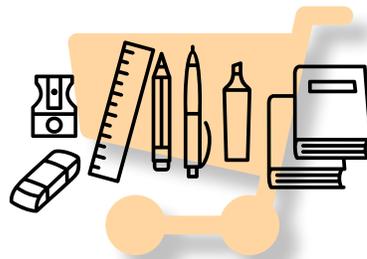
Structure et routine

La rentrée scolaire oblige la plupart des enfants à suivre un horaire plus structuré. Vous pouvez préparer votre enfant en modifiant graduellement sa routine afin qu'elle se rapproche de celle qu'il suit quand il va à l'école.

Par exemple, si votre enfant a l'habitude de faire la grasse matinée, devancez graduellement l'heure du coucher et l'heure du réveil afin que son horaire de sommeil soit le même que celui qu'il suivra quand il ira à l'école. Vous pouvez également modifier l'heure des repas en famille, des corvées, de la lecture et de l'utilisation des

écrans afin que votre enfant se réhabitue à une routine. Commencez à modifier son horaire quelques semaines avant la rentrée scolaire pour que votre enfant puisse s'adapter graduellement à son nouvel emploi du temps.

Si votre famille a instauré des traditions pour la rentrée scolaire, comme acheter des fournitures scolaires ou des vêtements pour les enfants, faites preuve de créativité afin de les rendre amusantes. Vous rassurerez votre enfant et l'aidez à se préparer mentalement à la rentrée scolaire.



Valorisation et temps consacré exclusivement à l'enfant

Les stratégies parentales comme la valorisation et le temps consacré exclusivement à l'enfant l'aideront considérablement à composer avec le stress.

Pour qu'elle soit la plus efficace, la *valorisation* doit avoir lieu dès que l'enfant pose un geste positif. Par exemple, il est préférable de dire « Je suis content que tu te sois préparé à aller au lit sans que j'aie eu à te le dire » que dire simplement « Super! » Concentrez-vous sur quelques gestes seulement et félicitez l'enfant lorsqu'il les pose.

Chaque jour, prévoyez un *moment* où vous vous livrez avec votre enfant à une activité qu'il aura choisie. Il est préférable d'opter pour une activité manuelle que pour des jeux vidéo ou la télévision pour renforcer le lien avec votre enfant. Pendant cette activité, qui peut durer une quinzaine de minutes par exemple, abstenez-vous de poser des questions à votre enfant, de lui parler de questions délicates et de corriger sa conduite.

Écoute et compréhension

Lorsque votre enfant exprime ses sentiments, par ses paroles ou ses gestes, montrez-lui que vous l'écoutez et le comprenez, par exemple en lui disant « Je sais que c'est difficile » ou

« Je sais que ça t'inquiète ». Cela ne signifie toutefois pas que vous devez accepter tous les comportements que génèrent ses sentiments.

Communication et résolution de problèmes

Votre enfant doit savoir que son point de vue est important. Pour ce faire, amenez-le à régler ses problèmes, en tenant compte de son âge. S'il est jeune, offrez-lui deux ou trois options. S'il est plus âgé, discutez de la situation avec lui sans porter de jugement et demandez-lui quel problème il doit régler.

Lorsque vous comprendrez mieux ce qui préoccupe votre enfant, vous pourrez dresser une liste de solutions possibles avec lui. Prenez note de toutes

ses suggestions, même celles qui semblent farfelues ou difficilement applicables. Demandez à votre enfant quels sont les avantages et les inconvénients de chaque solution et, ensemble, choisissez celle qui vous convient à tous les deux. Conservez la liste que vous avez dressée au cas où vous devriez essayer une autre solution. Félicitez votre enfant des efforts qu'il a déployés, même si la solution s'avère inefficace.

Réfléchissez aux mesures qui ont aidé votre enfant dans le passé

Quelles mesures avez-vous prises précédemment pour faciliter la rentrée scolaire de votre enfant?

Quelles leçons en avez-vous tirées? Comment pourriez-vous en tirer parti dans la situation actuelle?

