Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gérer le stress lié aux décisions relatives à l'éducation de votre enfant en raison de la pandémie de la COVID-19

De nombreux parents doivent prendre la difficile décision d'envoyer ou non leur enfant à l'école tandis que les écoles élaborent des plans en vue de la rentrée scolaire. Cela entraîne une nouvelle vague d'incertitude, et le stress qu'elle provoque alors que les gens définissent leur propre zone de confort en vue d'un retour en classe est toujours bien présent dans de nombreuses collectivités.

Obtenir de l'information

L'école de votre enfant rouvrira peut-être ses portes pour donner des cours sur place lors de la prochaine année scolaire, ou la direction peut opter pour une formule hybride où les enfants assisteront à leurs cours en personne et en ligne. Vous n'êtes peut-être pas à l'aise que votre enfant se présente à l'école même si des mesures de distanciation physique sont en place. D'un autre côté, il se peut que vous retourniez vous-même au travail, alors que l'école de votre enfant a décidé de poursuivre les cours à distance. Vous risquez d'être obligé de prendre des dispositions pour faire garder votre enfant ou de continuer l'école à la maison.

La meilleure façon de garder le calme face à l'incertitude liée à l'éducation de votre enfant est de vous informer le mieux possible afin de prendre la meilleure décision pour votre famille.

Essayez de connaître le plan pour votre région. Tournez-vous vers le ministère de l'Éducation de votre province ou le centre de services scolaires de votre région pour savoir ce qu'en disent les autorités, et *pourquoi* elles le disent. Le taux d'infection à la COVID-19 est-il en baisse dans votre région, ce qui permet aux autorités de croire qu'il est sécuritaire de rouvrir les écoles? Ou le taux élevé d'infection entraîne-t-il une prolongation de la fermeture des écoles pour les prochains mois? A-t-on élaboré un plan pour réévaluer à intervalles réguliers la possibilité de rouvrir les écoles ou de les maintenir fermées? La direction de l'école de votre enfant a-t-elle instauré un système permettant le retour en classe de certains enfants, tout en prévoyant des dispositions pour les enfants qui resteront à la maison? Est-il possible pour les enfants de certaines années scolaires de retourner en classe ou de rester à la maison? En obtenant le plus d'information possible, vous aurez une meilleure idée de la situation dans votre région.

Impliquez-vous dans votre collectivité. Si l'école de votre enfant ou le centre de services scolaires a établi une liste de diffusion par courriel, demandez à y être ajouté afin d'obtenir les dernières nouvelles dès qu'il y en a. Consultez le site Web du centre hospitalier de votre région pour obtenir de l'information sur le taux d'infection. N'oubliez pas : bien des choses peuvent changer dans les prochains mois. Il est donc important de se tenir informé.

Ne vous fiez pas trop aux médias sociaux. Même s'il peut être réconfortant de recevoir du soutien moral d'amis qui habitent près de chez ou à l'autre bout du pays, certaines personnes parfois bien intentionnées peuvent partager des articles provenant de sources tendancieuses ou des opinions présentées comme des faits. Informez-vous auprès de sources nationales dignes de confiance ou des

autorités provinciales ou locales. Les meilleures sources d'information sont **Santé Canada** et **l'Organisation mondiale de la Santé**.

Prendre une décision pour votre famille

Toute l'information que vous obtenez vous aidera à prendre une décision plus éclairée pour votre famille. Voici quelques lignes directrices.

Discutez avec votre conjoint ou l'autre parent de votre enfant. Il a probablement sa propre zone de confort relativement à la décision d'envoyer ou non votre enfant à l'école. Cela peut être compliqué si vous êtes divorcé, ou si les idées de l'autre parent sont diamétralement opposées aux vôtres. Il est très important d'avoir une discussion franche sur la meilleure option pour la sécurité et l'éducation de votre enfant, sans vous laisser aveugler par vos propres émotions.

Évaluez les avantages et les inconvénients. Demandez-vous avec quelle option vous êtes le plus à l'aise en fonction de l'information dont vous disposez. Vous constaterez peut-être que le plan que vous aviez établi au départ ne correspond pas à la réalité pour l'instant, mais qu'il pourra être possible dans quelques mois. Dans de tels cas, établissez un plan d'urgence pour le moment où vous *serez* en mesure de faire ce que vous aimeriez. Par exemple : « Je veux que mon enfant retourne à l'école, mais les autorités de santé publique affirment que le taux d'infection quotidien est élevé et elles conseillent aux gens de rester à la maison. Lorsque le taux d'infection baissera et que les autorités changeront leurs recommandations, je serai plus à l'aise d'envoyer mon enfant à l'école. » Parlez à un représentant de votre centre de services scolaires si vous choisissez d'envoyer votre enfant à l'école et que le taux d'infection commence à monter afin de connaître leurs plans si la situation devait changer.

Si votre enfant est plus vieux, demandez-lui comment il se sent de retourner à l'école. Si vous jugez qu'il est en mesure d'avoir une conversation sur le sujet, vous pouvez l'inclure dans la prise de décision. Questionnez-le sur les aspects avec lesquels il est à l'aise (ou non), les activités qu'il aimerait pratiquer de nouveau et ses sentiments à l'idée de retourner en classe avec ses amis en respectant les règles de distanciation physique.

Parler avec votre enfant

Quel que soit l'âge de votre enfant, il est fort probable qu'il ait des questions ou des idées relativement à la prochaine année scolaire.

Soyez honnête. Il est important d'être honnête et direct avec votre enfant. Si vous n'êtes pas certain de la façon dont se déroulera la prochaine année scolaire ou si vous n'avez pas pris de décision, vous pouvez simplement lui dire : « Pour l'instant, nous n'avons pas assez d'information pour savoir si c'est sécuritaire pour toi de retourner à l'école. Dès que j'en saurai un peu plus, nous pourrons en reparler. »

Parlez à votre enfant dès que vous avez pris une décision avec votre conjoint ou l'autre parent. Assoyez-vous en famille et expliquez votre décision. Précisez que vous en êtes venus à cette conclusion après avoir obtenu le plus d'information possible parce que vous voulez qu'il soit le plus en sécurité possible.

Discutez de toute nouvelle règle familiale. Au début de la pandémie de la COVID-19 alors que les communautés étaient en confinement, de nombreux enfants ont appris un ensemble de nouvelles règles, notamment en ce qui a trait à la distanciation physique, au lavage régulier des mains et au port du masque. Si vous avez décidé que votre enfant peut retourner à l'école, parlez-lui des « nouvelles » règles. Voici quelques questions à prévoir :

- Pourra-t-il prendre ses amis dans ses bras au terrain de jeu?
- Pourra-t-il faire du sport ou participer à des activités parascolaires?
- Pourra-t-il s'asseoir avec ses amis pour prendre dîner?

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- Si la situation devait changer dans votre région, reviendrez-vous sur votre décision de l'envoyer à l'école ou de le garder à la maison?

Il est important de permettre à votre enfant de poser des questions, puisqu'il obtient peut-être son information par Internet, par la télévision ou par ses amis. Si vous ne connaissez pas la réponse pour l'instant, reprenez la conversation plus tard.

Préparez-vous à gérer de la frustration. Votre enfant ne sera peut-être pas heureux de la décision que vous avez prise. Gardez votre calme, restez concentré et réaffirmez que vous avez pris la meilleure décision pour lui, selon vous. Rappelez à votre enfant que toutes les familles sont différentes et que l'on trouve une grande variété d'opinions sur Internet. Tous ne seront peut-être pas d'accord avec la décision de votre famille.

Laissez-le exprimer ses inquiétudes. Nous vivons une période très inhabituelle pour tous. Votre enfant peut ressentir de l'anxiété, du stress ou des craintes face à certaines choses qui lui ont été présentées comme non sécuritaires. Lorsqu'il parle de ses inquiétudes, écoutez-le attentivement afin qu'il sache qu'il est entendu. Dites-lui que vous êtes content qu'il vous ait parlé et que vous le comprenez. Vous pouvez aussi lui rappeler des situations antérieures où il s'est senti mal à l'aise ou désorienté, et comment il s'en est sorti. S'il a toujours des inquiétudes et que vous constatez des changements dans son comportement, vous pouvez prévoir un rendez-vous avec un conseiller pour qu'il puisse se confier à quelqu'un d'autre que ses parents.

Expliquez que votre plan est flexible et peut changer. Par exemple, si à la fin du premier semestre d'école à la maison, il y a très peu de nouveaux cas de la COVID-19, vous serez peut-être à l'aise de permettre à votre enfant de rejoindre ses compagnons de classe pour le deuxième semestre. Ou, si vous décidez qu'il retournera à l'école à l'automne, vous devrez peut-être à un certain moment commencer à le garder à la maison si le nombre de cas augmente. Dites-lui que vous lui ferez part de toute nouvelle décision dès que vous la prendrez.

Une fois que vous avez pris votre décision

Planifiez les effets de votre décision pour votre famille. Un retour en classe aura une incidence sur votre horaire, car vous devrez conduire votre enfant à l'école et l'y reprendre à la fin de journée, alors que si vous gardez votre enfant à la maison, vous et votre conjoint devrez l'aider à respecter l'horaire scolaire. Essayez d'imaginer à quoi ressemblera une journée ou une semaine type afin de vous aider à prévoir les changements à apporter.

Comprenez que votre décision peut être impopulaire. D'autres parents, des enseignants, des membres de votre famille ou des amis ne seront peut-être pas d'accord avec votre décision ou ne la comprendront pas. Tant que vous respectez les lignes directrices des autorités de santé publique locales, c'est très bien. Votre priorité est d'assurer la sécurité de votre famille et de minimiser le plus possible les périodes d'interruption dans l'éducation de votre enfant, sans vous soucier de l'opinion des autres. Si quelqu'un est en désaccord avec vous, vous pouvez simplement lui dire : « Je comprends ton inquiétude, mais nous avons pris une décision avec laquelle nous sommes à l'aise. »

Faites appel à votre programme d'aide

Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété relativement au retour en classe, votre programme d'aide est là pour vous. Nos conseillers sont disponibles en tout temps, et peuvent vous aider à gérer n'importe quel problème auquel vous pouvez faire face.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.