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.

Composer avec l'anxiété au moment de la rentrée scolaire



Alors que les enfants reprennent le chemin de l'école, les parents se demandent en quoi l'enseignement en personne sera différent cette année du fait de la pandémie de COVID-19. Cela suscite peut-être chez vous un regain d'anxiété ou d'inquiétude. Or, en vous tenant informé et au courant de ce qui se passe, vous serez mieux en mesure de garder votre calme et de rester positif, et ainsi faire en sorte que toute la famille s'adapte à cette nouvelle normalité.

Soyez au fait des directives

Assurez-vous de bien connaître les directives existantes et d'être à l'affût de toute annonce concernant des changements aux règles. C'est la meilleure façon de rester calme en période d'incertitude.

Renseignez-vous sur les mesures prévues par l'école de votre enfant. Consultez le site Web du centre de services scolaires ou du conseil scolaire de votre région pour en savoir plus sur les directives que l'école appliquera.

Impliquez-vous dans votre collectivité. Si l'école de votre enfant a établi une liste de diffusion par courriel, demandez à y être ajouté afin d'obtenir les dernières nouvelles.

Ne vous fiez pas trop aux médias sociaux. Même s'il peut être réconfortant de recevoir du soutien moral d'amis, les gens partagent parfois des articles provenant de sources tendancieuses ou des opinions présentées comme des faits. Reportez-vous à l'information et aux recommandations publiées par **Santé Canada**.

Discutez des mesures de sécurité avec votre enfant

Parler ouvertement à votre enfant de ce qui se passe actuellement, dans un langage adapté à son âge, peut l'aider à comprendre l'importance de suivre les règles relatives à la distanciation physique et au port du masque. Il sera alors peut-être plus enclin à se confier à vous s'il est inquiet ou anxieux en raison de la rentrée scolaire.

Demandez à votre enfant comment il se sent à l'idée de retourner à l'école. Questionnez-le sur les aspects avec lesquels il est à l'aise (ou non) et voyez si vous pouvez l'aider à trouver des façons d'apaiser un peu ses craintes. Par exemple, s'il redoute de prendre l'autobus, vous pourriez peut-être vous organiser avec d'autres parents pour faire du covoiturage?

Expliquez à votre enfant les mesures de sécurité à suivre. Rappelez-lui les règles à l'égard du port du masque, du désinfectant pour les mains et de la distanciation physique. Pour le rassurer la veille d'un jour d'école, instaurez un rituel du soir qui consistera à vérifier qu'il dispose d'un masque propre et d'une bouteille de désinfectant dans son sac à dos.

Préparez-vous à répondre aux questions et soyez franc au sujet de ce que vous savez et ignorez. Il est important de fournir à votre enfant des réponses d'une manière directe et adaptée à son âge. L'information dont il dispose provient peut-être d'Internet, des actualités à la télévision ou de ses amis. Faites-lui part de ce que vous avez appris en consultant des sources de nouvelles fiables ou des sites gouvernementaux. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-lui que vous tâcherez de vous renseigner.

Discutez avec votre conjoint ou l'autre parent de votre enfant et essayez de prévoir les changements susceptibles de toucher la famille. C'est difficile de savoir à l'avance comment cette année scolaire se déroulera, mais en vous assurant de maintenir une bonne communication, vous pourrez prendre des décisions cohérentes dans l'intérêt de l'enfant.

Faites appel à votre programme d'aide

Si la rentrée scolaire est pour vous une source d'inquiétude ou d'anxiété, n'hésitez pas à communiquer avec votre programme d'aide. Vous pouvez discuter de vos préoccupations en tout temps avec nos conseillers attentionnés.

© 2026 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. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.