

Comment surmonter le stress du retour à l'école?

« Il est normal d'être stressé(e) par la COVID-19; l'inverse serait inquiétant (Lupien, 2020). »

Le stress est nécessaire à la survie; c'est un signal qui nous mobilise et nous pousse à prendre action pour se protéger d'une situation. Dans le cas de la pandémie de la Covid-19, c'est cet état qui nous incite à suivre les mesures d'hygiène et de distanciation physique recommandées par Santé publique afin de se protéger et de protéger les autres.

Il est possible que le retour à l'école vous inquiète. C'est une réaction tout à fait normale! Afin d'être en mesure de bien appuyer votre enfant, il est essentiel que vous-même vous sentiez bien outillés pour gérer votre stress. Ce document d'appui vous partagera certains trucs et astuces vous permettant d'atteindre cet objectif.

Gérer son stress en tant que parent

Truc 1 : Acceptez que la réalité scolaire sera différente et que certaines situations seront hors de votre contrôle. Tentez de focaliser votre attention sur les situations pour lesquelles vous sentez que vous avez un certain contrôle. Par exemple : suivre les mesures d'hygiène et de distanciation physique, prendre soin de soi, etc.

Truc 2 : Donnez-vous le temps de vous adapter. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une situation hors de l'ordinaire et que, comme pour tout changement, cela pourrait prendre un certain temps avant que vous deveniez plus confortables avec les différents aspects de cette nouvelle réalité.

Truc 3 : Centrez votre énergie sur le positif. Essayez de penser aux aspects positifs du retour à l'école, notamment le fait qu'il s'agit d'un milieu de socialisation et d'apprentissage pour votre enfant.

Truc 4 : Adoptez et maintenez une routine. Tentez de retrouver un équilibre malgré les changements avec lesquels vous avez à composer. Le fait d'avoir une routine peut être sécurisant, non seulement pour vous-même, mais également pour votre enfant.

Truc 5 : Prenez soin de vous! Vous consacrez beaucoup de temps et d'énergie pour le bien-être de votre famille, mais il est tout aussi essentiel de vous accorder du temps personnel et de prendre soin de vous. Par exemple: faire de l'exercice, assembler un casse-tête, méditer, lire, s'accorder un moment dans un endroit agréable, etc.

Il est possible qu'un appui supplémentaire soit nécessaire pour vous aider à mieux gérer votre stress face à la situation actuelle. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide professionnelle, au besoin.

Appuyer son enfant en vue du retour à l'école

Truc 1 : Demeurez calme pour avoir une influence positive sur votre enfant ou votre adolescent. Pour ce faire, il est essentiel de porter attention à vos propres émotions avant d'engager une discussion importante avec votre enfant/adolescent par rapport à ses inquiétudes face au retour à l'école. Tenez compte du fait que votre discours aura potentiellement une influence sur la manière dont votre enfant/adolescent réagira face à la situation qui le préoccupe.

Truc 2 : Valorisez l'école en présentiel pour que l'enfant y voit du positif. Félicitez votre enfant ou votre adolescent pour ses efforts et sa présence à l'école et misez sur les expériences positives. Par exemple, à la fin de chaque journée scolaire, encouragez votre enfant ou votre adolescent à vous partager au moins un moment positif de sa journée.

Truc 3 : Encouragez votre enfant à utiliser les mesures d'hygiène. Abordez le fait que les décisions sont prises par des professionnels de la santé et qu'il est important de les suivre, dans la mesure du possible, pour assurer la sécurité, autant la sienne que celle des autres.

Truc 4 : Prêtez une oreille attentive. Évitez de sous-estimer les inquiétudes de votre enfant ou de votre adolescent ou, à l'inverse, de dramatiser la situation.

Truc 5 : Soyez à l'affût de changements au niveau de l'attitude ou du comportement de votre enfant ou de votre adolescent. Le retour à l'école nécessitera certainement une période d'adaptation et il est possible que votre enfant/adolescent vive toutes sortes d'émotions en lien avec celle-ci. Toutefois, si vous observez des changements qui vous inquiètent chez votre enfant/adolescent, n'hésitez pas à en parler avec l'équipe-école et avec un professionnel, au besoin.

Ressources

[Le CAP](#) : 613-789-2240

[Bureau des services à la jeunesse](#) : 613-260-2360

[Jeunesse, J'écoute](#) : 1-800-668-6868

[PLEO - Parents ligne de secours](#) : 613-321-3211 / 1-855-775-7005 (sans frais)

Sources

GAREL, Patricia (2020). *Conférence « Retourner à l'école? Pas le choix! »*

LUPIEN, Sonia (2020). *Conférence « Peut-on se libérer du stress de la Covid-19? »*

