

La rentrée scolaire pendant la pandémie de COVID-19 : Conseils pour favoriser le bien-être des parents

Qu'elle soit complète ou partielle, la rentrée scolaire en septembre modifiera le quotidien des enfants, des parents et des familles et pourrait présenter des défis.

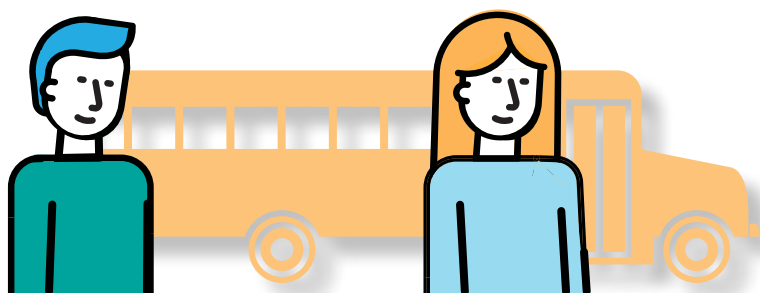
Vous trouverez dans la présente fiche d'information des conseils pour assurer une transition harmonieuse et faciliter le retour en classe de votre enfant. Vous trouverez des conseils pour favoriser la santé mentale de votre enfant dans la situation actuelle dans la fiche d'information [La rentrée scolaire pendant la pandémie de COVID-19 : Conseils pour atténuer l'anxiété de votre enfant.](#)

Soyez conscient.e de ce qui vous stresse

Prenez conscience du stress et de l'anxiété que vous causent la rentrée scolaire et les changements qu'elle nécessite, ainsi que d'autres sources de stress pouvant avoir une incidence sur votre famille, comme les suivantes :

- une diminution du soutien social découlant de la distanciation physique et des autres restrictions liées à la pandémie;
- une perte d'emploi ou une nouvelle organisation du travail;
- le soutien accordé à un être cher malade et les inquiétudes que cela suscite;
- l'épuisement causé par l'enseignement virtuel au printemps, ainsi que le nombre limité d'activités possibles et la difficulté de faire garder les enfants cet été.

En prenant conscience de ces facteurs, il vous sera plus facile de les maîtriser et vous éviterez de transmettre involontairement votre stress à votre enfant.



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.

Prenez soin de vous et planifiez la rentrée

Vous devez prendre soin de vous pour faciliter la rentrée scolaire de votre enfant. En effet, les parents s'acquittent le mieux de leur rôle lorsqu'ils maîtrisent leur stress.

Efforcez-vous de prévoir les sources de stress. Par exemple, dressez une liste de toutes les mesures que vous devez prendre et qui pourraient vous stresser, en les classant des plus pressantes à celles qui peuvent attendre. Vous pouvez également dresser une liste de ce que vous devez

faire dans un temps donné, par exemple en une semaine, et classer vos obligations par ordre décroissant d'importance.

Lorsque vous vous livrez à cet exercice de planification, laissez-vous une marge de manœuvre, car il faut souvent plus de temps pour faire tout ce qui est prévu. N'oubliez pas que les restrictions liées à la COVID-19 peuvent causer des urgences et d'autres genres de situations.



Reprenez votre routine et développez votre sens de l'organisation

Il se peut que votre routine ait changé en raison de la pandémie de COVID-19 et qu'il n'y ait plus de distinction nette entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Étant donné que la rentrée scolaire accaparera de votre temps, ce peut être le bon moment pour reprendre votre routine et réorganiser votre emploi du temps, ainsi que celui de votre famille. Voici quelques conseils pour vous aider :

- Établissez des limites, respectez-les et ne vous surmenez pas.
- Prévoyez du temps pour vous-même, ne procrastinez pas et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Assurez-vous que votre horaire de travail vous laisse du temps pour vous reposer et profiter de la journée.
- Organisez votre vie familiale et professionnelle de façon à pouvoir accomplir vos tâches de façon efficace.
- Maintenez votre niveau d'énergie en mangeant sainement et en dormant suffisamment.

Soyez conscient.e de vos pensées

Vos pensées influencent considérablement votre réaction au stress. Les pensées négatives peuvent intensifier le stress alors que les pensées positives peuvent vous aider à le maîtriser.

CAMH offre d'autres ressources pratiques qui vous aideront à composer avec [le stress](#), [les inquiétudes](#), [l'anxiété](#) et les [problèmes dans la situation actuelle](#).