

Toronto, le jeudi 26 mars 2020

Chers parents, tuteurs ou tutrices,

La situation actuelle liée à la pandémie de la COVID-19 a apporté des changements dans la routine de vos enfants qui fréquentent les écoles du Conseil scolaire Viamonde et probablement dans la vôtre. Il y a beaucoup d'incertitude et vos enfants peuvent avoir des préoccupations concernant leurs proches, les études, et leurs amis. L'incertitude nourrit l'anxiété et ils peuvent anticiper plusieurs scénarios auxquels ils n'ont pas une réponse claire. De plus, l'anxiété nous fait surestimer les risques et sous-estimer notre capacité de la gérer. Pour aider vos enfants à traverser cette période, l'équipe de Bien-être du Conseil a préparé une liste de suggestions accompagnées de ressources à utiliser à la maison.

Privilégiez des sources crédibles d'information, comme le site de la [Santé publique Ontario](http://www.santepubliqueontario.ca), le site Internet consacré au [COVID-19 du gouvernement de l'Ontario](http://www.covid19.ca) ou celui de [l'agence de Santé publique du Canada](http://www.canada.ca). Ils peuvent vous aider à répondre aux questions de vos enfants.

Reconnaissez vos propres émotions et réactions afin de modéliser le comportement de vos enfants. Garder le calme 24/7 lorsqu'on doit jongler les responsabilités professionnelles et parentales sous un même toit est difficile. Prendre le temps de gérer vos émotions (frustration, irritabilité) offre aux enfants un modèle qu'ils peuvent adopter lorsqu'ils éprouvent les mêmes émotions. Posez la question à vos enfants « Qu'est-ce que nous pouvons faire pour rester calmes en ce moment? », voici quelques suggestions :

https://www.reachinginreachingout.com/documents/RIRO_FRE_TipSheets_BeingCalm_Jan_2015-rev2019_000.pdf

Aidez vos enfants dans la gestion de leurs émotions en mettant en œuvre ces recommandations de SMSO : [Conseils pour parler de la COVID-19 aux enfants anxieux](#)

Encouragez vos enfants à exprimer leurs émotions en posant la question : « Comment te sens-tu en ce moment? ». L'identification et l'expression de leurs émotions peuvent être un processus difficile pour certains enfants. L'organisme Santé Mentale en Milieu Scolaire Ontario (SMSO) vous propose « [12 activités faciles et amusantes à essayer avec vos enfants à la maison pour favoriser la santé mentale](#) ».

Validez les émotions de vos enfants. Cela les aide à se sentir compris et à faire face aux épreuves de la vie. Par exemple, au lieu de leur dire « Ne t'inquiète pas », une réponse possible serait : « C'est une situation difficile/inconnue. Je vois que tu es inquiet/anxieux/préoccupé ».

Maintenez une routine à la maison. Avoir un horaire quotidien qui équilibre les activités éducatives, les exercices physiques et les activités plaisantes offre une certaine structure qui peut rassurer les enfants.

Surveillez les changements de comportement de vos enfants (par exemple : difficultés à s'endormir, besoin d'être rassurés de manière excessive). Les enfants et adolescents ont besoin de s'adapter à la situation actuelle. Certains peuvent avoir besoin d'une aide plus pointue.

Voici quelques signes à surveiller :

- Des changements dans le comportement ou les émotions qui semblent hors de proportion même avec les circonstances actuelles (par exemple, des accès de colère, une humeur dépressive, un sentiment de panique).
- Les changements durent presque toute la journée, tous les jours.
- Les changements durent pendant une période de temps prolongée (par exemple, plus d'une semaine).
- Les changements semblent interférer avec les pensées, les sentiments ou le fonctionnement quotidien de votre enfant ou adolescent. Par exemple, il se peut qu'il ne fasse pas les activités qu'il apprécie normalement, qu'il pleure plus qu'à l'habitude ou qu'il n'interagisse pas avec vous autant qu'il le fait habituellement.
- Votre enfant ou votre adolescent vous dit qu'il se sent souvent triste ou anxieux.
- Si votre enfant exprime des pensées qui le blessent ou s'engage dans un comportement suicidaire, demandez immédiatement l'aide d'un professionnel de la santé mentale (voir les protocoles d'urgence ci-dessous).

Si un ou plusieurs de ces signes se présentent, vous pouvez :

- Encouragez vos enfants à contacter [Jeunesse, J'écoute](#) au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte CONNECT au 686868 pour parler à un conseiller.
- Contactez votre médecin de famille pour vous renseigner sur les services locaux auxquels vous pourriez avoir accès.
- Appelez le 9-1-1 ou allez aux urgences de votre hôpital s'il y a une urgence de santé mentale.
- Consultez le site Internet de votre conseil scolaire local pour savoir si des services de santé mentale sont offerts par son entremise pendant cette période, voir la liste des écoles sur notre site <https://csviamonde.ca/nos-ecoles/trouver-une-ecole/>).
- Appelez le [211 Ontario](#) pour connaître la liste des services dans votre région.
- Essayez la ressource suivante de Jeunesse, J'écoute: [Ressources Autour De Moi](#).

Finalement, nous vous encourageons à consulter le site *de Santé Mentale en Milieu Scolaire Ontario* <https://smho-smsso.ca/accueil/> sur lequel vous trouverez une panoplie de ressources supplémentaires pouvant vous appuyer et soutenir vos enfants en cette période d'ajustement. Vous y trouverez des informations visant à répondre à vos questions et à celles de vos enfants afin de les rassurer. Nous avons également enrichi notre site internet avec une rubrique dédiée à la santé mentale <https://csviamonde.ca/covid-19/ressources-en-sante-mentale/>.

Si vous avez besoin d'appui supplémentaire lié aux besoins sociaux-émotionnels de votre enfant ou pour mieux comprendre les services de soutien offerts dans votre communauté, vous pouvez accéder aux services des travailleurs sociaux du Conseil par l'entremise de la direction d'école de votre enfant. Un gros merci à notre équipe de bien-être pour l'élaboration de cette communication.

Veuillez recevoir, chers parents, tuteurs ou tutrices, nos salutations les plus cordiales.

Le directeur de l'éducation,



Martin Bertrand

c. c. Membres du Conseil
Membres du Comité exécutif
Directions et directions adjointes des écoles