

## La rentrée scolaire à l'ère de la COVID-19

### Points à prendre en considération et conseils pour les parents et les aidants



À l'approche du mois de septembre, les préparatifs en vue de la rentrée scolaire marquent généralement une période de renouveau et de changement au cours de laquelle les élèves sont heureux de se préparer en vue de l'année scolaire tant attendue. En 2020, ce plaisir s'accompagnera d'anxiété, tant pour les élèves que pour les parents, compte tenu des nouvelles réalités associées à la COVID-19 et des tentatives collectives de limiter la propagation et le risque d'infection, tout en répondant aux besoins de scolarisation des élèves dans des milieux sûrs et productifs.

Au moment même où les conseils scolaires de tout le pays se préparent à retourner à l'enseignement présentiel aux niveaux primaire, secondaire et postsecondaire, certains protocoles et mesures de sécurité ne sont pas encore bien définis. Bien que la distanciation et le port du masque soient recommandés pour les élèves, les enseignants et le personnel de soutien, il existe d'autres facteurs et écarts régionaux et provinciaux.

Pour certains, porter un masque peut sembler étrange ou même un peu inquiétant. Comment les parents peuvent-ils préparer leurs enfants à porter un masque?<sup>1</sup>

- Aidez vos enfants à s'habituer à porter un masque. Donnez-leur le temps de s'y habituer en les laissant en porter un à la

maison avant d'aller à l'école. Apprenez-leur à le mettre et à l'enlever.

- Encouragez-les à le décorer. Cela peut leur donner un sentiment de maîtrise de la situation. Une touche personnelle peut en effet contribuer à faire du port du masque une partie intégrante de leur routine et les inciter à vouloir en porter un. Évitez les coutures afin de maintenir l'intégrité du masque.
- Fabriquez-les ensemble. Si vous fabriquez des masques ou des couvre-visages en tissu, demandez à vos enfants plus âgés de vous aider.
- Rendez cet exercice amusant. Pour les plus jeunes, faites-en un jeu. Les enfants peuvent ainsi faire semblant d'être un médecin ou une infirmière lorsqu'ils portent leur masque.
- Ayez quelques masques à portée de la main pendant qu'ils jouent. Cela leur permettra d'utiliser leur imagination à cet égard pendant leurs périodes de jeu. Cela contribuera aussi à les habituer à porter un masque au quotidien. Vous pouvez demander à votre enfant de mettre un masque sur un animal en peluche, puis lui poser des questions sur les raisons pour lesquelles celui-ci le porte. Selon les réponses de votre enfant, vous pourrez dissiper toute confusion et le rassurer.

## La rentrée scolaire à l'ère de la COVID-19

Dans tout le pays, les conseils scolaires ont adopté leurs propres politiques en ce qui concerne la fréquentation scolaire, y compris l'apprentissage en classe ou à distance à temps plein ou encore une approche mixte combinant diverses possibilités à cet égard. Ces dernières, combinées à l'appréhension initiale de renvoyer les enfants à l'école, à notre capacité d'assumer le rôle d'éducateur principal et à la complexité des horaires et des obligations professionnelles, rendent une décision déjà difficile encore plus ardue.

### Avantages et risques de l'enseignement en classe :

#### Avantages :

- Pour les plus jeunes, la possibilité d'interaction sociale et de développement et l'expérience de vie à l'extérieur du domicile.
- Pour les adolescents, l'interaction sociale et la motivation par les pairs.
- Pour les parents, un allègement financier grâce à l'élimination de frais de garde imprévus.

#### Risques :

- Risques médicaux potentiels pour les enfants et les familles ayant des affections préexistantes.
- Manque de confiance éventuel dans les plans et procédures mis en place par votre centre de services scolaires.

### Avantages et risques de l'enseignement à distance :

#### Avantages :

- Exposition réduite à la COVID-19.
- Selon la personnalité et l'âge des élèves, certains peuvent mieux comprendre les concepts et les objectifs d'apprentissage.

#### Risques :

- Nécessite une implication importante de la part des parents de jeunes enfants.
- Réduction de l'interaction sociale.

En prévision de l'année scolaire 2020-2021, les centres de services scolaires s'efforcent d'améliorer l'expérience d'apprentissage en classe et en ligne, tout en adoptant et en modifiant certains protocoles afin de minimiser le risque de propagation de la COVID-19. Chaque stratégie peut différer légèrement en fonction de la prévalence de l'infection au sein de la collectivité, de la disponibilité d'espaces bien aérés pour accueillir les élèves en classe, de la capacité de réduire la taille des classes et des exigences particulières pour aider les

élèves de tous âges et ceux ayant des besoins spéciaux. Les planificateurs doivent également tenir compte des besoins des enseignants et du personnel de soutien.

À titre de solution de rechange à l'apprentissage traditionnel, les groupes d'apprentissage sont de plus en plus populaires. Un groupe d'apprentissage est composé de parents qui partagent leur temps et mettent en commun leurs ressources pour faire de l'enseignement à domicile ou compléter l'apprentissage à distance. Ces groupes peuvent être personnalisés pour répondre à un besoin collectif ou à une préférence, certains offrant des cours en ligne, d'autres des cours en personne à de petits groupes. Le groupe peut embaucher des enseignants ou des tuteurs ou encore se répartir les tâches d'enseignement. Si vous envisagez de créer un groupe d'apprentissage, il est impératif que vous compreniez les investissements financiers et en temps requis et que vos attentes soient réalistes à cet égard.

### Voici quelques mesures prises par les écoles pour prévenir la propagation de la COVID-19 :

#### • Masques ou couvre-visages

De nombreuses administrations ont imposé le port du couvre-visage aux adultes et aux élèves à quelques exceptions près, soit pour les élèves du primaire et ceux qui souffrent de troubles médicaux préexistants.

#### • Lavage des mains

Les élèves et les adultes doivent se laver les mains fréquemment ou appliquer un désinfectant pour les mains. Certaines écoles ont même installé des stations d'assainissement actionnées par le pied.

#### • Distanciation physique

Les bureaux et les postes de travail doivent être espacés de deux mètres (au moins 6 pieds) et la circulation à pied aux entrées et dans les couloirs doit être contrôlée afin d'assurer une distanciation adéquate.

#### • Ventilation

Dans les salles de classe, le risque de propagation peut être réduit en ouvrant les fenêtres et en augmentant le débit d'air frais dans la pièce grâce à la ventilation mécanique

## La rentrée scolaire à l'ère de la COVID-19

- Nettoyage et désinfection  
Les surfaces communes et à grand usage doivent être nettoyées fréquemment, y compris les toilettes, les poignées de porte, les fontaines et le matériel de jeu.
- Interactions limitées entre les élèves  
Certaines écoles regroupent les élèves en sous-groupes qui reçoivent leur instruction et prennent leurs pauses ensemble, limitant ainsi leurs interactions avec les autres élèves. En outre, les élèves demeurent dans la même classe et se sont les enseignants qui se déplacent pour leur enseigner les différentes matières.
- Transport et horaires décalés  
La mise en œuvre de la distanciation physique, de la ventilation et de la désinfection des sièges à l'école et l'adoption d'horaires échelonnés vise à limiter les interactions.

### Chaque famille est unique :

Pour de nombreuses familles, l'année scolaire qui commence est très incertaine. Les décisions que vous prendrez à cet égard au cours de la pandémie seront difficiles. Compte tenu des nouvelles réalités, il se peut que vous soyez envahis par l'inquiétude, la culpabilité et éventuellement la peur à mesure que vous envisagez les choix qui s'offrent à vous. Quelle est la meilleure solution pour votre enfant? Quels sont les risques médicaux pour l'enfant et sa famille? Beaucoup de parents se sentent dépassés par ces questions, mais il est important de noter que la plupart d'entre nous avons vécu des moments difficiles et traumatisants qui nous ont permis de devenir plus forts et résilients en définissant et en gérant nos priorités. Chacun réagit différemment aux situations stressantes. Compte tenu de nos origines diverses et de la collectivité dans lesquelles nous vivons, nos croyances et nos comportements peuvent varier.

Les réactions stressantes pendant la pandémie peuvent inclure les suivantes :<sup>2</sup>

- Peur et préoccupation pour notre santé et celle de nos êtres chers.
- Fluctuations de l'appétit ou du sommeil.
- Difficulté à dormir ou à se concentrer.
- Aggravation des problèmes de santé chroniques.
- Consommation accrue d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

### Trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée :

De nombreuses personnes se sont habituées à gérer leur famille pendant la pandémie, avec les perturbations inattendues que cela occasionne et la prise en charge du rôle d'éducateur principal de leurs enfants. Les élèves et les parents devront s'attendre à des imprévus tout au long de l'année scolaire, y compris la fermeture potentielle de leur école ou la mise en quarantaine s'il y a une résurgence de cas dans leur région ou leur école. Nous pourrions devoir faire face à des incertitudes et à de nouvelles exigences professionnelles, y compris celles ayant trait à nos heures et à nos conditions de travail.

Lorsque vous envisagez des modalités de travail flexibles, il faut tenir compte entre autres choses de ce que votre employeur est en mesure de vous offrir. Pouvez-vous travailler à des heures irrégulières? Une fois que vous avez pris en compte vos besoins et vos contraintes, vous pouvez examiner les modalités de travail flexibles avec votre employeur. Préparez-vous à avoir, au besoin, une conversation avec votre gestionnaire. Soyez ouvert aux modifications et aux compromis nécessaires pour en arriver à une solution mutuellement bénéfique pour vous et votre employeur.

Mais surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous. La pandémie a donné lieu à de nouvelles inquiétudes et incertitudes et à une augmentation de notre niveau de stress au quotidien. Faites attention au stress et faites ce qu'il faut pour demeurer en bonne santé physique et mentale.

### Comment rester productif et motivé :

- Santé mentale et bien-être : si vous commencez à vous sentir dépassé ou isolé, demeurez actif et faites appel à vos réseaux de soutien personnel et professionnel. Prenez des pauses-santé mentales et occupez-vous de votre corps, prenez de grandes respirations, étirez-vous, méditez si possible et assurez-vous de dormir suffisamment.
- Alimentation et hydratation : Essayez de conserver de saines habitudes alimentaires et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et boissons riches en sucre, car elles entraînent des fluctuations de l'humeur et des niveaux d'énergie.
- Aménagez un espace dédié au travail : choisissez une pièce qui vous offre un espace adéquat, pensez à l'espace dont vous avez besoin pour travailler sans vous sentir coincé. Évitez de choisir votre chambre à coucher ou les zones à grande circulation.

## La rentrée scolaire à l'ère de la COVID-19

- Continuez de suivre vos routines ou adoptez-en de nouvelles : réveillez-vous à la même heure et suivez votre horaire habituel pendant votre journée de travail.
- Pensez à la lumière naturelle, laquelle joue un rôle important dans le maintien d'une attitude positive. Essayez de trouver un endroit où il y en a beaucoup.
- Veillez à ce que les exigences médicales et de vaccination soient à jour.
- Assurez-vous d'avoir accès, dans la mesure du possible, à un ordinateur portable, à une imprimante, à Internet et aux autres technologies nécessaires.

La rentrée scolaire ne sera probablement pas comme avant. Toutefois, indépendamment des politiques et des modalités, il faudra la collaboration de tous pour veiller à ce que nos écoles demeurent saines, sécuritaires et équitables pour les élèves, les enseignants, le personnel de soutien et les familles.

### Liste de contrôle pour la rentrée scolaire : Au-delà des cartables, des livres et des sacs à dos.

Quelques éléments de cette liste pourraient vous surprendre :<sup>3</sup>

- Remplissez et soumettez tous les formulaires scolaires, médicaux ou autres.

- Préparez une trousse comprenant des masques, un désinfectant, des gants et d'autres articles de protection.
- Dressez et tenez à jour une liste de personnes-ressources afin d'obtenir de l'aide pour les devoirs.
- Assurez-vous d'avoir les fournitures scolaires habituelles.

Veillez cliquer sur les liens suivants pour obtenir de plus amples renseignements sur les politiques et les lignes directrices relatives à la rentrée scolaire.

Province	Plus d'informations sur la rentrée scolaire
Alberta	<a href="https://www.alberta.ca/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx">https://www.alberta.ca/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx</a>
Colombie-Britannique	<a href="https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school">https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school</a>
Manitoba	<a href="https://news.gov.mb.ca/news/index.html?item=48837">https://news.gov.mb.ca/news/index.html?item=48837</a>
Nouveau-Brunswick	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/education/news/news_release.2020.06.0344.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/education/news/news_release.2020.06.0344.html</a>
Terre-Neuve-et-Labrador	<a href="https://www.gov.nl.ca/releases/2020/eecd/0706n01/">https://www.gov.nl.ca/releases/2020/eecd/0706n01/</a>
Nouvelle-Écosse	<a href="https://novascotia.ca/coronavirus/education/">https://novascotia.ca/coronavirus/education/</a>
Ontario	<a href="https://www.ontario.ca/page/guide-reopening-ontarios-schools">https://www.ontario.ca/page/guide-reopening-ontarios-schools</a>
Île-du-Prince-Édouard	<a href="https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/back-school">https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/back-school</a>
Québec	<a href="https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19/">https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19/</a>
Saskatchewan	<a href="https://www.saskatchewan.ca/government/news-and-media/2020/august/04/safe-school-plan">https://www.saskatchewan.ca/government/news-and-media/2020/august/04/safe-school-plan</a>
Nunavut	<a href="https://gov.nu.ca/education/information/2020-21-opening-plan-nunavut-schools">https://gov.nu.ca/education/information/2020-21-opening-plan-nunavut-schools</a>
Territoires du Nord-Ouest	<a href="https://www.gov.nt.ca/en/newsroom/gnwt-releases-reopening-schools-safely-plan-2020-2021-school-year">https://www.gov.nt.ca/en/newsroom/gnwt-releases-reopening-schools-safely-plan-2020-2021-school-year</a>
Yukon	<a href="https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19-information/education-and-school-supports-covid-19/planning-2020-21#school-operations-in-the-2020%E2%80%9221-school-year">https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19-information/education-and-school-supports-covid-19/planning-2020-21#school-operations-in-the-2020%E2%80%9221-school-year</a>

# La rentrée scolaire à l'ère de la COVID-19

**Autres ressources :** (CTV News: Should I keep my children home? Your back to school questions answered) :

<https://www.ctvnews.ca/health/coronavirus/should-i-keep-my-children-home-your-back-to-school-questions-answered-1.5068510> (en anglais seulement)

Dans ces circonstances exceptionnelles, nous pouvons nous retrouver face à des moments d'ignorance et de doute. Rappelez-vous de vous faire confiance et ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas tout sur la COVID-19.

Nous sommes là pour vous aider.

## Médiagraphie

1. Kids Health, Coronavirus (COVID-19): Helping Kids Get Used to Masks (2020), disponible à l'adresse suivante : <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-masks.html> (en anglais seulement)
2. Centers for Disease Control and Prevention, Manage Anxiety & Stress (2020), article consulté sur le site suivante : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html> (en anglais seulement)
3. Centers for Disease Control and Prevention, Back to School Planning: Checklists to Guide Parents, Guardians, and Caregivers (2020), article consulté sur le site : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html> (en anglais seulement)



**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_COVID19\_CMS\_Back2School\_FR\_Aug\_2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health