



« Quand les petites personnes sont en proie à une grande émotion, notre travail est de communiquer notre calme, non pas de sombrer dans leur chaos. »
— L. R. Knost

Principales priorités des parents et gardiens

- Maintenir la qualité positive de votre relation avec votre enfant.
 - La clé réside dans votre capacité à rester calme, à garder votre maîtrise et à utiliser des stratégies d'adaptation au besoin.
- Se concentrer sur la création d'une relation et d'un environnement qui favorisent la sécurité, la protection et la confiance.

Résultat principal

Contribuer efficacement et à long terme à l'amélioration du bien-être, de la santé mentale et de la résilience de votre enfant, c'est-à-dire sa capacité à faire face aux périodes difficiles.

En lisant tous les messages sur les nouvelles restrictions liées à la COVID-19 et en essayant de soutenir l'apprentissage de votre enfant dans cette nouvelle réalité, vous pourriez avoir des préoccupations concernant les répercussions que ces événements auront sur votre famille. La fiche de conseils ci-dessous a été élaborée pour vous aider à traverser cette période de changement, d'incertitude et de surcharge d'informations et vous assurer que votre enfant sera soutenu et accompagné.

1. **Consultez le site Web de l'école de votre enfant** pour obtenir des précisions sur ses besoins en ce qui a trait aux plans, pratiques et procédures en vigueur ou révisés qui changeront au cours de l'année scolaire.

Créez un lien avec les enseignants de votre enfant en suivant les mises à jour sur leur plateforme en ligne ou toute stratégie de communication qui a été établie.

2. **Créez une relation positive avec les enseignants et l'équipe scolaire de votre enfant.**
 - Recommandez le système de communication le plus efficace pour vous. La plupart des renseignements seront disponibles en ligne. Si vous n'avez pas accès à Internet, veuillez indiquer quel outil de communication vous conviendra le mieux.
 - Si vous avez des questions ou des préoccupations ou avez besoin de renseignements pour vous ou votre enfant à l'école, votre lien avec l'école est la clé.

Il est important d'utiliser l'expertise et les ressources de votre école pour aider à limiter l'anxiété causée par la surcharge d'informations que vous pourriez recevoir pendant cette période.

- Si vous avez d'autres préoccupations au sujet de votre enfant, vous pouvez obtenir le soutien d'un conseiller scolaire dans certaines écoles. L'enseignant de votre enfant pourra vous dire comment y avoir accès.
- La plupart des divisions scolaires du Manitoba donnent accès à des psychologues cliniques et à des travailleurs sociaux qui peuvent fournir des services de soutien à votre enfant ou à votre famille. Pour savoir comment obtenir ce soutien, informez-vous auprès de l'enseignant de votre enfant, du conseiller scolaire, de l'orthopédagogue ou du directeur d'école.
- Si vous avez d'autres questions ou préoccupations ou avez besoin de renseignements sur des réactions ou inquiétudes liées à la santé mentale et au stress, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou celui de votre enfant. Il est la personne la mieux placée pour vous aider à trouver les ressources adaptées aux besoins de votre enfant.

3. Cherchez des informations et des ressources qui répondront à vos questions.

Ressources et soutien que vous pourriez trouver utiles

Accueillir à nouveau nos élèves : ce que les parents doivent savoir

Ce site contient des renseignements à jour sur les plans d'éducation pendant la pandémie, des ressources destinées aux parents ou tuteurs et des réponses aux questions fréquemment posées.

www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/index.html

À quoi s'attendre au retour à l'école

Ce site donne un aperçu des procédures de sécurité et des mesures d'atténuation qui sont mises en œuvre dans les écoles du Manitoba.

https://manitoba.ca/asset_library/en/covid/k12-parent-fact-sheet.fr.pdf

Zone des parents du Manitoba

Ce guide a été élaboré par Enfants en santé Manitoba à l'intention des parents qui ont des enfants d'âge préscolaire ou à la maternelle qui commencent l'école.

www.manitobaparentzone.ca/tips-news/pdf/getting-ready-school-fr.pdf


UNICEF

Cette ressource est un guide conçu pour vous aider à favoriser la santé mentale de votre enfant à son retour à l'école pendant la pandémie de COVID-19.

www.unicef.org/fr/coronavirus/veiller-%C3%A0-la-sant%C3%A9-mentale-de-votre-enfant-lors-de-la-reprise-de-l%C3%A9cole-durant-la-pand%C3%A9mie

Organisation mondiale de la Santé (OMS)

COVID-19 Parentalité : Parler du COVID-19

Cette ressource de l'OMS offre des conseils aux parents pour les aider à parler de la COVID-19 aux enfants. 

https://868b1700-4f92-4143-a9e1-4d615770397f.filesusr.com/ugd/d13cc0_95f919891ac84a998851e7adc42fd471.pdf

En bonne santé à la maison

Cette ressource de l'OMS offre des conseils en matière de santé mentale aux personnes travaillant à domicile.

www.who.int/fr/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health

Jeunesse, J'écoute

Cette ressource offre des conseils pour la rentrée scolaire des jeunes pendant la pandémie de COVID-19.

https://jeunessejecoute.ca/simplifier/ressources/ressources-pour-adultes-aidants/soutenir-les-jeunes-pour-la-rentree-en-contexte-de-covid-19?_ga=2.63267175.918901154.1608378141-529873171.1608378141

Healthychildren.org

Ce site Web de l'American Academy of Pediatrics (AAP) offre plusieurs ressources portant sur le rôle parental pendant la pandémie.

www.healthychildren.org/ (en anglais seulement)

Programme Familles Solides

Le programme Familles Solides fournit des services fondés sur des données probantes aux enfants et aux familles qui recherchent de l'aide pour des problèmes de santé mentale et d'autres problèmes se rapportant à la santé et au bien-être.

Les familles reçoivent des services en temps utile en acquérant des compétences dans le cadre d'une approche unique d'accompagnement à distance dont elles peuvent bénéficier par téléphone et par Internet dans le confort et l'intimité de leur foyer. Les programmes sont conçus pour aider les enfants et les jeunes âgés de 3 à 17 ans. Les aiguillages se font par l'intermédiaire de votre office régional de la santé ou de l'administrateur des services aux élèves de votre division scolaire.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme, consultez le site <https://strongestfamilies.com> (en anglais seulement) ou adressez-vous à l'équipe scolaire de votre enfant ou à votre médecin de famille.

Votre office régional de la santé

Chacun des offices régionaux de la santé du Manitoba offre des services de santé mentale aux enfants et aux adolescents.

- Office régional de la santé du Nord
<https://northernhealthregion.com/programs-and-services/mental-health/> (en anglais seulement)
- Santé de Prairie Mountain
www.prairiemountainhealth.ca/mental-health (en anglais seulement)
- Southern Health-Santé Sud
www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/trouver-un-service/mental-health-fr-ca/
- Services de santé mentale de Southern Health-Santé Sud — formulaire d'aiguillage pour enfants et adolescents
www.southernhealth.ca/assets/Finding-Care/FRENCH/6c0d39a3ea/Referral-Form-Child-and-Adolescent-French.pdf
- ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est
www.ierha.ca/default.aspx?cid=13362&lang=1 (en anglais seulement)
- ORS de Winnipeg — service d'accueil centralisé pour enfants et adolescents aux prises avec des problèmes de santé mentale
204 958-9660 ou <https://matc.ca/services/centralized-intake/> (en anglais seulement)

Concilier l'apprentissage à distance et l'auto-isolement dans votre famille ou ménage

Votre famille pourrait à tout moment être obligée de s'auto-isoler dans un délai très court et de passer à l'apprentissage à distance. Il se peut que vous envisagiez une telle situation et que vous vous demandiez comment vous ferez pour hiérarchiser vos besoins et ceux de vos enfants tout en répondant aux attentes de l'apprentissage à distance et de l'auto-isolement.

CONSEIL

- Certaines personnes trouvent utile d'imaginer comment une telle situation se déroulerait dans le contexte de leur famille et de leur ménage. Elles se sentiront ainsi moins dépassées si elles sont informées que leur enfant et leur ménage doivent s'auto-isoler et passer à l'apprentissage à distance.
 - Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, il peut être bon de rappeler à votre supérieur immédiat que vous avez des enfants d'âge scolaire afin qu'un plan puisse être mis en place si la situation se présente.
- Il est très important de savoir que votre école et votre division scolaire travaillent en collaboration avec la Santé publique pour faire face à cette situation.
- Si la situation se présente, vous recevrez ce qui suit :
 - **Soutien scolaire**
Votre école vous fournira des avis, des mises à jour et du soutien pour répondre aux besoins liés à l'apprentissage à distance.
 - **Soutien de la Santé publique**
La Santé publique du Manitoba sera à votre disposition pour répondre aux besoins de votre famille et de votre ménage en matière d'auto-isolement.
- Votre école et la Santé publique vous fourniront des renseignements en temps utile pour vous aider et vous guider.
- Profitez de ces services pour poser des questions et obtenir des conseils et du soutien qui répondront à vos besoins.
- N'oubliez pas qu'en période d'auto-isolement et d'apprentissage à distance, toute décision que vous prendrez pour assurer votre bien-être ainsi que la sécurité et la protection de vos enfants sera la bonne pour votre ménage. Sachez que l'enseignant et l'équipe scolaire de votre enfant comprendront que la situation sera différente pour chaque ménage. Ils sont là pour favoriser l'apprentissage en tenant compte du contexte et des besoins de votre famille.