



« 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 navigant sa vie à l'école, il peut y avoir des événements qui font que votre enfant se sente incertain et bouleversé. Ces événements peuvent aussi faire de sorte que vous ayez des préoccupations concernant les répercussions que ces événements auront sur leur éducation et votre famille. La présente fiche de conseils a été élaborée pour vous assurer qu'il y a des ressources pour vous aider pendant ces temps difficiles.

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.
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.

- 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

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

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.

My Mental Health Checklist

Cette liste de contrôle est particulièrement utile les jours où vous vous sentez un peu triste ou anxieux.

<https://youthtoolkit.stigmafreesociety.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-FINAL-MY-MENTAL-HEALTH-CHECKLIST-1.pdf> (en anglais seulement)

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/fr/programmes-et-service/coordonnees-des-services/
- 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)