

## Promouvoir le bien-être mental des enfants tout en encourageant les mesures de prévention des pandémies

*Comment puis-je aider mon enfant à se préparer en vue des nouveaux protocoles de sécurité qui seront en place lorsqu'il retournera à l'école? Je suppose que ce que je trouve difficile, c'est que la situation change tout le temps. Est-ce que les enfants ne trouveront-ils pas déroutant que les «règles» en place changent sans cesse au fil du temps?*

Ce sera un peu déroutant, pour les enfants et pour nous! Nous devons tous et toutes nous adapter au fait que la situation va probablement continuer à évoluer avec le temps. Mais une chose est sûre, c'est que les choses vont être différentes cette année. Les élèves qui retournent à l'école en personne peuvent s'attendre à voir des changements dans pratiquement tous les aspects de la journée d'école.

### La pratique

Même si votre enfant connaît déjà ces procédures, pratiquez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent instinctives, comme se laver les mains, porter un masque et maintenir une distance physique. S'ils peuvent visiter l'école avant son ouverture, il peut être utile qu'ils voient le nouvel aménagement.

### Se préparer

Aidez votre enfant à déterminer ce qu'il devra faire pour se conformer à ces mesures : par exemple, établir un plan pour envelopper, ranger et nettoyer les masques qui l'accompagneront à l'école ; et élaborer une stratégie pour ranger le désinfectant à un endroit déterminé (peut-être dans une poche particulière de son sac à dos) s'il portera ce sac à dos à l'école.



### Parler

Donnez à votre enfant l'occasion de parler de ses attentes à l'égard de l'école, de ce qu'il a hâte de faire (peut-être de retrouver ses amis), de ce qui pourrait l'inquiéter (peut-être de rester en sécurité ou de ne pas avoir le droit de communiquer avec un ami dans une autre classe), et de ce qu'il attend de vous actuellement.

### Soutien

Au fil de ces conversations, vous voudrez lire entre les lignes : pour essayer de cerner les inquiétudes cachées. Parfois, ce que les enfants se demandent, c'est moins une règle particulière que la question de savoir s'ils vont s'en sortir ou non. C'est là qu'ils bénéficieront d'un peu plus d'amour et de soutien de votre part.

### Lisez davantage!

Consultez la Trousse de santé mentale pour la rentrée scolaire de SMEO pour obtenir plus d'information et des ressources.  
[CMHO.org/Back-to-School](https://cmho.org/Back-to-School)

### Trouvez de l'aide

Santé mentale pour enfants Ontario compte 4 000 travailleurs en santé mentale pour enfants et adolescents partout en Ontario qui sont prêts à aider les parents et les enfants. Selon vos besoins, nous pouvons vous aider à trouver les professionnels en santé mentale pour enfants qui pourront le mieux vous aider ainsi que votre famille, y compris des psychiatres, des thérapeutes et des psychologues.