



SOUTENIR LES JEUNES QUI RETOURNENT À L'ÉCOLE PENDANT LA COVID-19

Repartir à l'école après les vacances d'été demande toujours un temps d'ajustement, mais cette année marque une rentrée scolaire sans précédent. Après plus d'une année de distanciation physique, d'apprentissage virtuel, d'école à la maison et d'horaires modifiés, il est bien possible que les élèves, quel que soit leur âge, soient anxieux et ressentent plus d'incertitude envers l'année scolaire qui les attend.

Voici quelques conseils à envisager pour soutenir le bien-être mental des jeunes de votre entourage alors qu'ils commencent la nouvelle année scolaire.

1 Abordez le sujet de manière détendue

Pour certains jeunes, la nouvelle année scolaire est une source d'enthousiasme et de soulagement alors que pour d'autres, elle génère une grande anxiété. Si vous voulez demander à un jeune ce qu'il ressent par rapport à la rentrée, envisagez d'aborder la question lors d'une activité pour réduire le malaise et encourager la sincérité.

Une conversation en position «côte à côte» engagée en jouant à un jeu ou en cuisinant peut convenir aux jeunes de tous les âges, car elle offre une certaine marge de manœuvre pour aborder des sujets difficiles.

Il est important de savoir ce que le jeune ressent par rapport à la transition, mais il sera moins enclin au dialogue s'il a l'impression d'être sur la sellette ou s'il n'est pas à l'aise.

2 Écoutez sans juger

Certaines des préoccupations que les jeunes peuvent avoir en commençant l'année scolaire pourraient vous surprendre. Soyez à l'écoute de leurs pensées, leurs sentiments et leurs préoccupations en essayant de ne pas porter de jugement.

Mettez-vous à leur place et essayez de vous souvenir de ce que vous viviez à leur âge.

Cette réflexion vous aidera à comprendre ce qu'ils ressentent.

Bien qu'il puisse être tentant de comparer ce qu'ils ressentent à votre façon de réagir dans la même situation, il est essentiel de faire preuve de compassion et de compréhension. Par exemple, au lieu d'amoindrir une peur que vous considérez comme étant exagérée, acceptez ce que la personne ressent. Reconnaître les peurs d'un jeune peut grandement contribuer à l'apaiser.

3 Rappelez-lui qu'il est normal de ressentir de l'inquiétude

Si un jeune a beaucoup d'appréhension quant à la rentrée scolaire, rappelez-lui que la peur et l'anxiété sont des réponses normales au changement. Parfois, les jeunes ont l'impression d'être les seuls à ressentir quelque chose. C'est normal. Ils n'ont pas encore le recul d'un adulte ou des expériences comparables sur lesquelles s'appuyer. Il est donc important de leur dire qu'ils ne sont pas seuls et que beaucoup d'autres personnes ressentent la même chose.

4 Soyez à l'affût des changements d'humeur ou de comportement

Tout le monde a un point de référence en matière d'attitudes, d'humeurs, de comportements, de tendances sociales, etc. Tentez d'observer des écarts par rapport à la norme dans ces domaines, puisqu'ils peuvent être le signe d'une santé mentale qui se détériore.

Par exemple

- Si une personne typiquement extravertie et qui réussit bien à l'école commence à devenir plus effacée, réservée, ou qu'elle porte moins attention à ses travaux scolaires, cela pourrait signifier qu'elle a de la difficulté à faire face, soit à la rentrée scolaire, soit à autre chose.
- Pour les jeunes enfants, ces changements peuvent se traduire par un sommeil perturbé, un refus de s'alimenter, plus de difficulté à se séparer d'un parent ou des emportements plus fréquents.

5 Continuez à alimenter la conversation

Bâtir le lien de confiance dont un jeune a besoin pour se confier peut demander du temps. En revenant à la conversation de temps à autre sans trop insister, vous montrez que vous vous souciez de la personne et que vous êtes capable de l'écouter. Prendre des nouvelles régulièrement vous offrira aussi plus d'occasions d'explorer et d'identifier tout changement d'humeur ou de comportement que vous pourriez avoir remarqué. **Participez à des activités amusantes pour renforcer votre relation avec les jeunes qui vous entourent et pour créer un environnement sûr et de confiance vers lequel ils peuvent se tourner lorsqu'ils se sentent stressés, anxieux ou nerveux.**

6 Renforcez la résilience

Il est important de rappeler aux jeunes tout ce qu'ils ont surmonté. Alors que la COVID-19 a perturbé la dernière année et demie de scolarité, leur vie sociale et leur quotidien, ils ont réussi à traverser la crise jusqu'ici en s'adaptant. Aidez-les à transformer les pensées négatives ou inutiles en pensées plus positives et utiles en leur parlant de leurs réussites et de la façon dont ils ont fait face à la situation. **En renforçant leur résilience, vous pouvez leur insuffler de la confiance en leur capacité à faire face à tous les défis qui les attendent.**

7 Faites preuve de vulnérabilité

Bien que le fait de comparer la situation d'un adulte à celle d'un jeune ait ses limites, il peut être utile de partager occasionnellement vos propres préoccupations avec un jeune sans lui donner l'impression qu'il doit y apporter des solutions. **Partagez vos pensées sur votre propre situation et les techniques que vous avez trouvées pour réduire votre anxiété.**

Dire quelque chose de simple

- « Comme je me sentais un peu anxieux au sujet des discussions entourant le retour au travail, j'ai marché à l'heure du dîner pour me changer les idées. »

Ceci peut illustrer une façon de gérer le stress sans donner l'impression de faire la leçon. Dans des situations difficiles, il peut aussi être utile d'utiliser des techniques inspirées de la relaxation comme la respiration profonde.

8 Suivez un cours de premiers soins en santé mentale (PSSM) ou inscrivez-vous à un programme de l'Institut des Familles Solides

Si vous souhaitez en savoir plus sur la façon de soutenir la santé mentale des jeunes de votre entourage, vous pourriez vous inscrire au cours virtuel [PSSM Soutenir les jeunes](#). Le cours récemment mis à jour vous enseignera comment reconnaître les signes d'une détérioration du bien-être mental et engager la conversation à ce propos. Vous apprendrez aussi comment aider un jeune en cas de crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances, trouver des sources de soutien externes et prendre soin de vous au cours du processus.

Les programmes de l'Institut des Familles Solides (IFS) sont offerts gratuitement dans beaucoup de provinces et de territoires, et toutes les ressources sont gratuites pour les familles de militaires et de vétérans canadiens.

Visitez le site www.famillessolides.com pour savoir où les services sont offerts. Envoyez un message à l'institut en cliquant dans le menu sur la page Contactez-nous du site Web ou, si votre région ne se trouve pas sur la liste, composez le numéro sans frais **1 866 470-7111**. Vous pouvez aussi visiter le site Web du gouvernement de votre province ou territoire pour connaître les services offerts.

Les programmes de l'Institut des Familles Solides

Depuis 10 ans, les [programmes contre l'anxiété de l'Institut des Familles Solides](#) pour les enfants de 6 à 17 ans et plus donnent aux jeunes et à leur famille les compétences fondées sur des données probantes nécessaires pour surmonter, contrôler et gérer l'anxiété ainsi que les symptômes de dépression. Les clients sont guidés par un accompagnateur personnel pour surmonter l'anxiété liée à l'école, aux situations sociales, à l'acceptation des camarades, à la séparation des êtres chers, à des phobies précises et à de nombreux autres défis.

Tous les documents du programme (offerts en anglais et en français) **sont gratuits**, et le site Web propose de nombreux témoignages et vidéos utiles de clients. Les conseillers au téléphone ont reçu une formation sur la diversité et offrent du soutien, fournissant un espace sûr et exempt de jugement et adaptant leurs soins aux situations et aux besoins précis des clients. La plupart des gens qui ont suivi les programmes ont affirmé que les résultats avaient changé leur vie.

Pour plus d'information, visitez le mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Avec le financement de

Santé
Canada Health
Canada