

3 astuces pour soutenir les jeunes en lien avec la rentrée scolaire et la COVID-19

Jeunesse, J'écoute partage des astuces pour aider les jeunes à composer avec les changements apportés au milieu scolaire en lien avec la propagation du coronavirus. Nous vous invitons à vous servir de ces astuces au besoin, le cas échéant.

Astuce no 1 : Entamez une conversation ouverte

- Discutez avec le jeune de ce qui pourrait être fait différemment à l'école cette année afin de ralentir la propagation du virus. Consultez le site Web de leur école ou de la commission scolaire (si disponible) afin de vérifier les mesures de santé et de sécurité mises en place. Rappelez-leur que vous êtes là pour les aider à trouver des réponses à leurs questions et pour les soutenir.
- Consultez des sources crédibles pour obtenir des renseignements récents sur la COVID-19. Le fait de vous préparer peut vous aider à vous sentir plus à l'aise pour parler au jeune. Voici des exemples de ressources :
 - ↳ Ressources sur la COVID-19 pour les parents et les enfants (Gouvernement du Canada)
 - ↳ COVID-19 Learning Hub (AboutKidsHealth, en anglais seulement)
 - ↳ Le carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19 (Jack.org)

Astuce no 2 : Faites un plan

- Renseignez-vous pour savoir si vous ou le jeune pouvez contacter le personnel ou l'administration de l'école pour obtenir plus d'informations sur la manière dont la rentrée se passera.
- Aidez le jeune à prendre des mesures pour la rentrée (p. ex., emprunter un chemin plus sécuritaire s'il doit se présenter à l'école, désigner une pièce dans la maison où il pourra étudier en toute tranquillité si les cours sont donnés à distance, etc.).
- Notez ensemble une liste des objets dont le jeune aura besoin en classe (p. ex., fournitures scolaires ordinaires, appareils électroniques, désinfectant pour les mains, logiciels, masques, etc.).
- Veillez à ce que ce dernier soit familier avec les cours à distance de l'an passé et vérifiez s'il aimerait un petit rafraîchissement de ses connaissances, au besoin. Vous



Notez ensemble une liste des objets dont le jeune aura besoin en classe

pouvez également le diriger vers d'autres ressources scolaires (par exemple, les enseignants, le tutorat en ligne, les conseillers en orientation, les centres de soutien pour étudiants, etc.).

- Rappelez au jeune d'essayer de retrouver sa routine quotidienne et ses habitudes de sommeil (si elles ont changé au cours des derniers mois).
- Fournissez une liste de vérification pour la rentrée scolaire au jeune pour l'aider à s'adapter au changement, à organiser ses pensées et à gérer ses sentiments.

Astuce no 3 : **Concentrez-vous sur la santé physique, la santé mentale et le bien-être**

- Répétez au jeune qu'il n'est jamais seul, et informez-vous de son bien-être. Prenez le temps de discuter de ses émotions et trouvez avec lui des moyens de composer avec l'incertitude et les changements se produisant dans le monde. Insistez sur l'importance d'entretenir sa propre santé mentale, émotionnelle, physique et spirituelle, en particulier pendant les périodes de bouleversement ou les moments plus difficiles. En abordant ce sujet et en étant ouvert à ce que dit le jeune, que ce soit positif ou négatif, ce dernier saura qu'il peut se tourner vers vous s'il a besoin de parler.
- Si le jeune éprouve du stress ou de l'inquiétude lorsque la question de l'école surgit, essayez d'éviter de vous lancer dans la résolution de problèmes. Si vous validez ses sentiments, l'écoutez et prenez le temps de discuter avec lui de ce qu'il vit, il se sentira mieux entendu. Vous pouvez également l'aider à analyser son niveau d'anxiété actuel et à déterminer ce dont il a besoin en lui proposant de remplir un

questionnaire au sujet de l'anxiété.

- Soyez là pour lui en cette période de changement en lui indiquant des modèles à suivre, en conversant avec lui et en mettant en œuvre des techniques pour gérer les défis et pour devenir plus optimiste
- Voici des activités pratiques que vous pourriez l'encourager à essayer :
 - ↳ pratiquer ses passe-temps (ou en découvrir de nouveaux);
 - ↳ participer à des activités culturelles en ligne;
 - ↳ passer du temps dans la nature;
 - ↳ limiter le temps passé devant divers écrans, surtout juste avant le moment de dormir;
 - ↳ prévoir du temps pour entrer en contact avec ses camarades de classe, ses amis, ses coéquipiers, ses partenaires, etc.;
 - ↳ prendre souvent soin de soi et faire preuve de bienveillance envers soi-même;
 - ↳ prendre les choses un jour à la fois;
 - ↳ se tourner vers un adulte de confiance pour obtenir du soutien

Être là pour les jeunes est crucial, car la rentrée scolaire se réinvente en 2020. Vous pouvez faciliter ces changements en engageant un dialogue ouvert, en vous préparant et en priorisant la santé mentale et le bien-être.

De l'aide est disponible si vous voulez parler avec quelqu'un en lien avec la pandémie de COVID-19 (par exemple, au sujet du retour au travail, des moyens de gérer le stress, etc.). Vous pouvez texter le service Crisis Text Line Canada au 741741 ou vous rendre sur le site Espace mieux-être Canada pour obtenir du soutien.

Visitez JeunesseJecoute.ca/COVID19 pour obtenir plus d'outils, de ressources et de renseignements relatifs à l'épidémie du coronavirus.