



PAR NANCY DOYON

DÉCONFINEMENT PROGRESSIF

COMMENT S'Y PRÉPARER ?

Avec le retour en classe facultatif pour les enfants du primaire, nombre de parents se questionnent :

« Est-ce vraiment **sécuritaire**? »

« Comment réussiront-ils à **encadrer** les élèves pour qu'ils respectent les **règles sanitaires**? »

« Et si mon enfant me ramène le virus à la maison et contamine tout le monde? »

« Est-ce que ça ne risque pas de créer de l'**anxiété** chez nos enfants? »

« Vont-ils vraiment **apprendre** des choses? »

« Est-ce que mon enfant sera **pénalisé** si je ne l'envoie qu'en **septembre**? »

Je vous propose donc quelques pistes de réflexions ainsi que mes propositions pour vivre cette période le plus sereinement possible.



1- S'ACCUEILLIR DANS NOS ÉMOTIONS

Comme parent, il est normal d'être confus et inquiet face au retour en classe de nos enfants ; tout bon parent veut protéger ceux qu'il chérit.

Donnez-vous le droit d'être bouleversé et prenez soin de vous (méditation, marche, larmes, discussion, etc.). Soignez votre propre anxiété pour éviter de la transmettre à vos enfants.

2- LÂCHER PRISE

Tout le monde a peur d'attraper la COVID-19 et c'est normal. Mais malheureusement, nous n'y échapperons pas. Rappelons que l'objectif du confinement n'a jamais été d'éviter que les gens attrapent le virus, mais d'éviter que nous ne l'attrapions tous EN MÊME TEMPS, de façon à s'assurer que le milieu hospitalier réussisse à fournir des soins à tous.

Mais comme un vaccin ne sera probablement pas rapidement découvert, qu'on reprenne une vie normale maintenant ou plus tard, nous y serons tous exposés un jour ou l'autre. **Alors la question n'est pas vraiment « comment me protéger », mais plutôt « à quel moment est-ce plus adéquat (ou moins dramatique) de m'exposer. »**

3- PRENDRE LA « MOINS PIRE » DÉCISION

Il n'existe donc pas de bonne ou de mauvaise décision concernant le retour à l'école des enfants. Cette décision appartient à chacun et devra être évaluée selon :

- **L'état de santé de l'enfant** et des membres de sa famille ;
- **L'âge de l'enfant** et sa capacité à respecter assez bien les consignes sanitaires ;
- **Le travail des parents** (est-ce possible et viable de garder les enfants à la maison ?) ;
- **Le rendement académique de l'enfant** : s'il est en difficulté scolaire, peut-être serait-il préférable qu'il consolide ses acquis et profite du soutien de plus petites classes ;



- **L'état émotif et les besoins de l'enfant** : s'il est très anxieux à l'idée de retourner en classe, peut-être vaut-il mieux attendre. Et s'il vit énormément d'inconfort à travers le confinement et a besoin de voir ses amis, peut-être serait-il mieux qu'il retourne en classe ;
- **L'état émotif et les besoins des parents**. Si vous n'en pouvez plus d'encadrer les enfants à la maison ou, à l'inverse, si l'idée d'un retour en classe vous angoisse.

4- ÊTRE LEADER

Peu importe la décision prise, ça doit être la décision des parents ! Bien qu'il soit possible d'écouter ce que les enfants en pensent, c'est aux parents d'avoir le dernier mot et d'annoncer leur décision finale aux enfants. **Ayez alors une attitude de bon leader et dites clairement, fermement, mais chaleureusement à vos enfants ce que vous avez décidé.**

Rappelons que le retour en classe est une décision qui appartient aux adultes. Bien qu'on puisse écouter l'opinion des enfants, la décision finale ne doit pas reposer sur leurs épaules.

5- ACCUEILLIR ET RESPECTER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

Déception, inquiétude, colère, appréhension et joie peuvent alors envahir le cœur des enfants. Peut-être même toutes ces émotions en même temps ! **Ils auront besoin d'être accueillis dans ce qu'ils vivent, d'être écoutés, respectés et réconfortés.**

6- S'INFORMER

Plus vous et vos enfants aurez d'informations concernant le retour en classe et les différentes modalités, plus tout le monde pourra mieux gérer le stress et l'anxiété liés à cette nouvelle période d'adaptation.



7- SE PRÉPARER

Si vous optez pour le retour en classe, retournez progressivement vers une routine scolaire : ressortez le sac d'école et discutez ensemble des mesures préventives comme la distanciation, le lavage des mains et les autres règles qui seront mises en place. Vous pouvez également faire des mises en situation et fabriquer des affiches pour la maison qui tiendront lieu de rappels.

Quoi qu'il en soit, rappelons-nous que cette période d'adaptation est temporaire et que nous en sortirons tous plus forts !

Ça va bien aller !

