



Comment appuyer les élèves durant une pandémie (COVID-19)

En période de pandémie, les élèves peuvent passer, comme nous tous, par toute une gamme d'émotions. Les élèves peuvent sembler anxieux, préoccupés ou fatigués, et présenter toute une série de plaintes physiques.

Les réactions varieront en fonction de plusieurs facteurs :

- le stade de développement de l'élève,
- le niveau de sensibilisation à propos de la pandémie,
- l'exposition à des informations précises sur la pandémie,
- la proximité physique ou émotionnelle de l'éclosion,
- l'état de santé de l'élève et de ses proches,
- l'état de santé mentale de l'élève et de ses proches, et
- une expérience antérieure de circonstances traumatisantes.

Réactions courantes

Anxiété

Inquiétudes concernant soi-même ou ses proches

Manque de concentration

Souci de tomber malade

Besoin d'être rassuré

Fatigue, maux de ventre, maux de tête, etc.

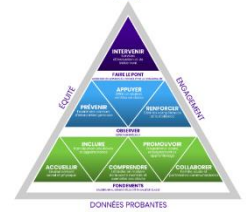
En période de pandémie, les réactions anxieuses sont courantes. Vous pouvez, en tant qu'adulte bienveillant, aider les jeunes en étant un soutien stable et calme, en fournissant des informations précises adaptées à leur développement, et en les aidant à ressentir un certain niveau de contrôle. Par exemple, les élèves peuvent aider à réduire la propagation de la maladie en se lavant les mains souvent et soigneusement, en se couvrant la bouche et le nez lorsqu'ils toussent ou éternuent, et en prenant soin de leur santé (p. ex., une alimentation saine, un sommeil suffisant). Faire partie de la solution peut aider les jeunes à se sentir en contrôle dans une situation incertaine.

Une situation de crise comme celle d'une pandémie présente l'occasion de montrer aux élèves l'importance de la compassion, de la bienveillance et de notre responsabilité collective pour veiller au bien-être de ceux qui nous entourent. Nous pouvons également mettre en valeur la puissance de l'esprit humain et le courage de ceux qui sont touchés par la maladie, ainsi que les nombreux aidants qui s'occupent d'eux avec générosité et compétence.

En tant qu'aidant attentionné dans la vie des élèves, vous pouvez :

1. Maintenir un climat calme en salle de classe
2. Appuyer les élèves qui sont aux prises avec des inquiétudes liées à la pandémie, au cours de la journée scolaire
3. Porter une attention particulière aux élèves qui ont des difficultés et pour qui un soutien additionnel s'avère nécessaire
4. Fournir des mesures d'adaptation en classe pour les élèves qui ont des préoccupations socioémotionnelles
5. Aider les élèves en difficulté et leurs familles à accéder à un soutien plus intensif

Remarque – Nous sommes tous touchés par la pandémie, et selon nos circonstances personnelles, il peut y avoir plus ou moins de raisons de s'inquiéter. Dans tous les cas, n'oubliez pas de prendre tout le temps nécessaire pour vous reposer et vous détendre, pour être avec votre famille et vos amis, et pour faire les choses qui vous aideront à rester en bonne santé.



En savoir plus sur le triangle MHI

1. LE SOUTIEN POUR TOUS – Maintenir un climat calme en salle de classe

- Établissez un rythme calme pour l'apprentissage ainsi que des délais souples, au besoin.
- Maintenez des routines normales et prévisibles autant que possible.
- Rappelez aux élèves l'importance d'une bonne hygiène personnelle et de la bienveillance envers les autres.
- Utilisez des activités d'apprentissage qui vous permettent de vérifier comment vont les élèves et de prendre le temps de communiquer avec eux.
- Favorisez un espace calme en classe pour la réflexion et le dialogue entre les élèves.
- Encouragez les élèves à limiter leur consommation de médias sociaux et d'informations.

2. LE SOUTIEN POUR TOUS – Appuyer les élèves qui sont aux prises avec les inquiétudes liées à la pandémie

- Fournissez des explications factuelles sur la pandémie de manière adaptée à l'âge de l'enfant.
- Écoutez attentivement pour savoir comment vos élèves perçoivent la situation.
- Calmez les inquiétudes, rappelez aux élèves qu'ils peuvent aider en suivant les procédures d'hygiène.
- Validez les sentiments d'anxiété et faites comprendre aux élèves que vous êtes à l'écoute de leurs inquiétudes.
- Encouragez les élèves à puiser dans leur spiritualité, leur culture, leurs soutiens naturels et leurs compétences en matière d'adaptation.
- Communiquez souvent avec les parents/tuteurs pour expliquer les pratiques de l'école.
- Modélisez les habiletés de compassion, d'adaptation positive et d'auto-soins.
- Aidez les élèves à noter les occasions, les héros silencieux et les signes d'espoir.

3. LE SOUTIEN POUR CERTAINS – Porter une attention particulière aux élèves qui ont des difficultés

- Pensez aux élèves qui pourraient se sentir plus vulnérables :
 - par exemple, les élèves qui ont un lien personnel avec quelqu'un atteint de la maladie, un lien personnel avec ceux qui voyagent dans une région affectée, une condition médicale préexistante (soi-même ou un membre de la famille), un problème de santé mentale existant, etc.
- Surveillez ces élèves de plus près, en communiquant avec eux tous les jours.
- Reconnaissez que même les élèves qui ne démontrent aucun lien ou vulnérabilité apparente pourraient éprouver des difficultés.
- Surveillez les changements sur le plan comportemental ou affectif qui pourraient indiquer que l'élève est aux prises avec des difficultés.
- Si vous avez des préoccupations, notez vos observations et parlez-en aux parents/tuteurs.
- Discutez de vos préoccupations avec l'élève d'une manière compatissante et adaptée à son âge.

4. LE SOUTIEN POUR CERTAINS- Fournir des mesures d'adaptation en classe

- Accueillez chaque jour les élèves qui pourraient être plus à risque d'une manière calme, attentionnée et intentionnelle.
- Présentez aux élèves qui éprouvent des difficultés le soutien scolaire disponible et expliquez-leur comment ils peuvent y accéder.
- Favorisez des occasions de dialogue au sein d'un climat de classe calme.
- Maintenez les attentes scolaires, mais les adoucir si un élève semble bouleversé.
- Aidez les élèves à terminer leurs travaux scolaires en morcelant les tâches pour qu'elles soient plus faciles à gérer, en les jumelant avec d'autres élèves, etc.
- Accordez plus de temps pour terminer les tests et les devoirs, si nécessaire.
- Encouragez les élèves à vous signaler s'ils ont des difficultés et ont besoin de parler, ou s'ils veulent prendre du recul par rapport à une tâche.

5. LE SOUTIEN POUR QUELQUES-UNS – Aider les élèves et leurs familles à accéder aux mesures de soutien

- Connaissez les services de soutien qui existent au niveau de l'école, du conseil scolaire et de la communauté.
- Continuez à fournir des mesures d'adaptation en classe aux élèves qui sont aux prises avec des inquiétudes liées à la pandémie.
- Rappelez aux élèves d'utiliser des stratégies de gestion de l'anxiété comme la respiration profonde, les techniques de relaxation, les étirements/exercices, l'évitement des médias sociaux, la remise en question des pensées négatives, etc.
- Utilisez les stratégies pédagogiques recommandées par le parent/tuteur et les autres prestataires de soutien.