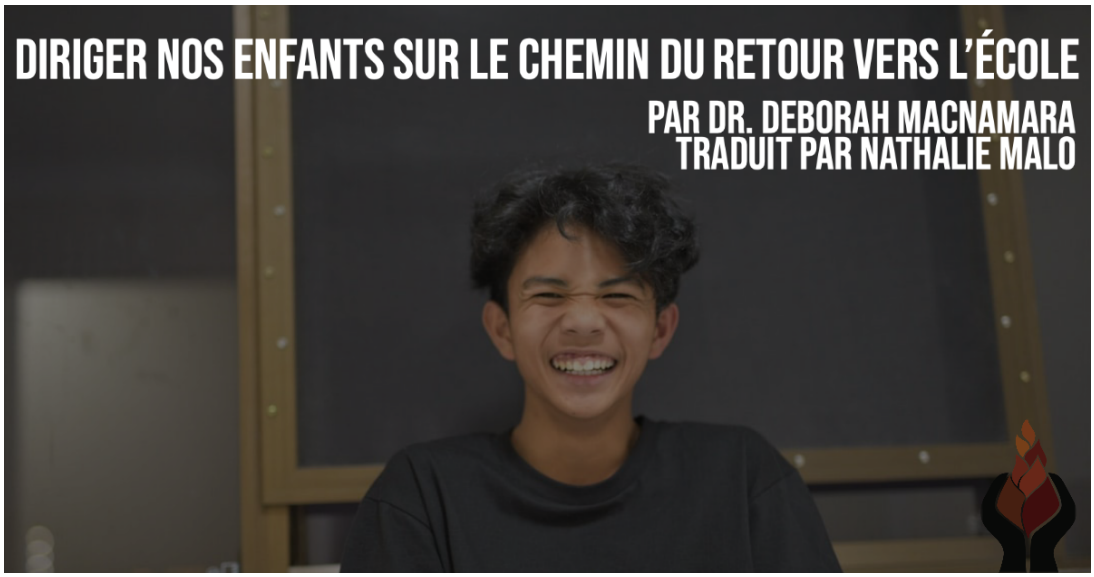

Le processus de déconfinement a été amorcé et nous nous préparons désormais à retrouver certains aspects de notre vie, tels que le travail et l'école, et ce, sans en connaître toutes les particularités. Comment allons-nous guider nos enfants? Qu'attendent-ils de nous? Seront-ils capables de s'adapter aux nouvelles réalités afférentes à la distanciation sociale en milieu scolaire? Est-ce que ces dernières susciteront de l'anxiété et des problèmes émotionnels pour eux? Il ne s'agit que de quelques questions qui m'ont été posées par les parents, mais qui se résument à cette thématique centrale : *« Comment diriger mon (mes) enfant(s) de nouveau vers l'école? »*

Est-ce que nos enfants se sentiront en sécurité?

Le sentiment de sécurité est une illusion et d'affirmer à nos enfants qu'ils n'auront pas la COVID-19 ou que nous, les adultes, ne l'attraperons pas non plus ne s'avère pas à une tactique judicieuse pour qu'ils se *sentent* rassurés. Aux yeux des enfants, le sentiment de sécurité dépend moins de leur environnement que des liens qu'ils entretiennent avec les adultes qui partagent leur vie. Or, quand il s'agit de se sentir en sécurité, garantir à nos enfants qu'ils se porteront « bien » est une mesure qui est nettement moins efficace que de veiller à ce qu'ils se sentent pris en charge par nous. Afin de saisir pourquoi il en est ainsi, nous devons comprendre certains aspects de l'attachement et la raison pour laquelle il revêt une importance significative pour les enfants.

Les enfants sont incapables de subvenir à leurs besoins et de donner un sens aux évènements d'une manière qui est similaire à l'adulte. Par conséquent, leur dépendance à l'égard des adultes leur procure un sentiment de sécurité alors qu'ils comptent sur eux pour obtenir de la protection, des conseils et des points de repères. En outre, la relation avec un adulte ressemble à une bulle émotionnelle qui protège le cœur de l'enfant. Cette *bulle émotionnelle* peut fournir un endroit sécurisant où l'enfant peut se retirer lorsqu'il a peur, qu'il se sent frustré ou dépassé. Si « La maison est où le cœur demeure! », alors il est indispensable que nos enfants nous confient leur cœur pour que nous pussions le préserver.

Un enfant ne se sentira pas dépourvu s'il peut compter sur ses adultes pour l'accompagner et le diriger. Toutefois, cela ne signifie aucunement que tous les dangers auxquels il est exposé disparaîtront soudainement et que rien ne le

blessera dorénavant, mais bien qu'il sera protégé de cette réalité parce qu'il a su faire confiance à ses adultes pour le diriger et subvenir à ses besoins. Si l'enfant est désorienté, il devrait pouvoir se fier à ses adultes pour le guider et résoudre les enjeux qui sont relatifs à sa sécurité.

Comment les parents et les enseignants peuvent-ils prendre en charge?

1. Nous pouvons nous efforcer de prendre soin de nos enfants en devenant leur point de repère, en nous occupant d'eux de manière inattendue, en leur procurant davantage que ce qu'ils souhaitent, en les écoutant attentivement et en prenant l'initiative de les nourrir.
2. Nous pouvons nous engager à servir d'entremetteur entre nos enfants et leurs enseignants ainsi que de renforcer le lien qui existe entre ces deux parties. De plus, nous pouvons rappeler à nos enfants que leurs enseignants se sont ennuyés d'eux durant leur absence et qu'ils peuvent se reposer sur eux en toute confiance.
3. Nous ne connaissons pas tous les détails concernant l'aspect que prendra le milieu scolaire au moment où les enfants le réintégreront. Cependant, nous pouvons orienter nos enfants vers leur enseignant qui leur expliquera ce qu'ils doivent savoir et faire.
4. Nous ne pouvons pas leur affirmer que « tout ira bien » et ce, étant donné que nous ne pouvons pas prédire l'avenir. Par contre, nous pouvons leur mentionner que nous prendrons soin d'eux et qu'ils peuvent en avoir la certitude.

Nous vivons une époque exceptionnelle où, plus que jamais, nos enfants ont besoin de se reposer sous nos soins. Pour cette raison, nous devons faire en sorte de *solidifier et de sauvegarder la relation que nous partageons* avec eux, en leur offrant la possibilité d'avoir davantage de contacts et de proximité qu'ils n'exigent, et en faisant preuve de générosité quant à notre aptitude à faire de la place à leurs émotions intenses, telles que la frustration, la résistance et la peur. De plus, nous devons prendre les devants à propos des décisions afférentes au retour à l'école, et ce, bien qu'il semble que ce choix nous ait été imposé, car notre prise en charge fera toute la différence en ce qui concerne leur sentiment de sécurité.

Il arrive parfois que la chose qui soit la plus difficile à faire, en tant que parent, soit de prendre les devants alors que nous sommes envahis par le doute. Il importe de noter que d'être en charge peut susciter de la solitude de même que de la culpabilité. Or, bien que ce soient des émotions qui soient inhérentes au rôle parental, il est possible de prendre soin de nos enfants et de les guider dans ces moments éprouvants, et ce, en dépit de ce que nous ressentons.

Comment nos enfants pourront-ils s'adapter aux nouvelles restrictions et dispositions qui sont propres à la distanciation sociale?

Il est évident que les parents se préoccupent considérablement de l'aspect des salles de classe ainsi que de l'adaptation des enfants à celles-ci. Effectivement, les écoles et les enseignants ont travaillé sans relâche pour tenter de résoudre ces problématiques, et il est fort probable qu'ils aient déjà communiqué aux parents les divers changements qui ont été mis en place. Ainsi, nous pouvons aider à orienter nos enfants vers les changements effectués en suivant les directives de l'école et

en échangeant avec eux les renseignements qu'elle nous a fournis. Entre autres, il peut s'agir du type de fournitures que les enfants peuvent amener à l'école, des directives relatives au dîner, de la façon et de la fréquence auxquelles les enfants doivent se laver les mains et des particularités liées au jeu.

Il est préférable de communiquer à l'enfant des informations qui pourraient l'angoisser *en utilisant des faits, en prenant un ton calme et en le faisant d'une façon qui ne soit pas alarmante pour lui*. Par exemple, les agents de bord font des démonstrations afférentes à la sécurité en employant cette méthode. De plus, nous guidons nos enfants de la même manière lors d'exercices de feu, d'état d'urgence et de préparations en cas de séismes. Par ailleurs, il importe de mentionner que des scénarios et des instructions qui sont simples ont tendance à atténuer la peur et à procurer à l'enfant un sentiment de pouvoir sur les évènements.

L'adoption d'une *approche axée sur le jeu* constitue un des moyens dont l'école dispose pour permettre aux enfants de s'adapter aux nouvelles modalités engendrées par la distanciation sociale. Entre autres, nous pouvons chanter des chansons pour nous indiquer la durée de temps requise pour se laver les mains ou nous pouvons avoir recours à des cerceaux pour comprendre la notion de distanciation sociale. Ces méthodes ludiques sont stratégiques puisqu'elles permettent aux enfants de se familiariser avec les nouvelles règles, à être moins craintifs et résistants aux changements. Bien que certains parents craignent que les écoles ne prennent pas les enjeux « sérieusement », nous devons tenir compte du fait que le jeu favorise les sentiments de sécurité et de repos chez l'enfant. Or, le jeu contribuera à détourner l'attention des dangers et à mettre l'emphase sur les procédures qui faciliteront l'adaptation des enfants quant aux nouvelles mesures de sécurité qui ont été prises par l'école.

Comment les parents et les enseignants peuvent-ils prendre en charge?

- Soutenir le jeu en tant que moyen pour sensibiliser les enfants à la distanciation sociale ainsi qu'aux nouvelles règles et restrictions qui ont été établies par l'école.
- Faire preuve de soutien à l'égard de l'école et des enseignants en abordant de manière positive les modifications qu'ils ont introduits.
- Si vous avez des inquiétudes à propos des changements qui sont survenus à l'école, veuillez les adresser aux adultes concernés *sans que votre enfant ne soit impliqué ou conscient de cet état de fait*. Il est essentiel que votre enfant se sente en confiance avec son enseignant et ce, même si vous vous efforcez de résoudre les problèmes que vous expérimentez avec l'école.
- Jumeler votre enfant à leur enseignant et à leur école en lui affirmant que son enseignant assurera sa prise en charge.

Est-ce que cette situation aura des répercussions sur le bien-être émotionnel des enfants et suscitera-t-elle de l'anxiété?

Certains parents craignent que le retour à l'école soit source d'anxiété et de stress pour leur enfant. Afin d'élucider ces propos, nous devrons, en premier lieu, déterminer d'où proviennent l'anxiété et le stress. Le stress survient au moment où vous subissez une surcharge émotionnelle et que vous êtes incapables de donner un sens aux évènements qui se déroulent dans votre vie, et il convient de noter que

l'anxiété en est un signe indéniable. D'ailleurs, il importe de souligner que ce n'est pas l'école en soi qui est stressante (quoiqu'on puisse y trouver également des facteurs de stress), mais bien le fait qu'elle crée une séparation entre l'enfant, son foyer et les adultes en qui il a confiance. L'anxiété de séparation est issue de la crainte de se sentir déconnecté des personnes qui en ont la charge, et elle pousse l'enfant à se demander ceci : *« Qui s'occupera de moi désormais? »*

Si un enfant accorde sa confiance à son enseignant et aux adultes responsables de l'école afin que ceux-ci en prennent soin, alors la séparation du foyer paraîtra moins inquiétante et conséquemment, il se sentira « davantage en sécurité » auprès de ses enseignants et de l'école. D'ailleurs, les enfants se sentent extrêmement angoissés lorsqu'ils anticipent que les gens vont leur faire mal et que personne ne peut les soutenir et s'occuper d'eux à cet instant. La réponse à ces préoccupations réside dans l'établissement d'une relation solide avec leur enseignant ainsi que dans la création d'une équipe d'attachement harmonieuse qui relie la famille et l'école. Les parents peuvent faire le pont pour réduire l'écart en offrant à l'enfant quelque chose auquel il peut s'accrocher et qui reflète leur relation, que ce soit un rappel de ce qu'ils feront après l'école, un fil invisible qui les relie ou une photo de leur famille placée stratégiquement dans sa boîte à lunch.

Nos enfants peuvent également ressentir une panoplie d'émotions en raison de tous les changements qui se sont produits dans leur vie. En effet, ils peuvent éprouver de la frustration à l'idée de ne pas être en mesure de voir leurs amis, d'être incapable de jouer où ils le souhaitent, et de disposer d'un espace restreint pour bouger. En outre, ils peuvent résister le retour à l'école parce qu'ils ont apprécié de bénéficier de temps supplémentaire pour jouer ainsi que de pouvoir faire leurs devoirs à la maison. Si certains enfants sont enthousiastes à la perspective de retourner à l'école, d'autres craignent d'attraper la maladie à coronavirus. Alors, quelle sera la solution relative à toutes les émotions ressenties par nos enfants?

La santé et le bien-être émotionnels nécessitent l'expression des émotions et il est primordial pour les enfants d'avoir accès à un individu qui saura les écouter quand ils sentiront le besoin d'exprimer celles qui les habitent. Or, nous pouvons aider nos enfants à se confier en reconnaissant la frustration et la tristesse qu'ils peuvent ressentir. Il arrive parfois que certains parents craignent que s'ils permettent à leur enfant de se sentir triste ou inquiet, ces émotions se perpétueront et l'enfant « apprendra » à devenir et à demeurer ainsi. Ce constat s'avère erroné puisque plus nous demandons à un individu de NE PAS ressentir, plus cela occasionne des sentiments. Il importe de mentionner que les émotions ne sont pas vraies ou fausses, ou bonnes ou mauvaises. Les émotions ont pour but de nous servir et elles sont dotées d'une intelligence qui leur est propre. *Par conséquent, le défi consiste à faire preuve de patience avec les sentiments de notre enfant et de leur laisser suffisamment de place afin qu'ils puissent s'exprimer.*

Plusieurs parents se demandent de quelle façon ils peuvent inciter leur enfant à se confier à eux. De nouveau, la réponse se trouve dans la connexion que vous avez établie avec lui. Il vous suffit de prendre du temps pour vous entretenir en tête-à-tête et de savourer les moments que vous partagez avec lui. Accordez-lui toute votre attention lorsque vous jouez ensemble, partagez un passe-temps ou faites une promenade à l'extérieur. Ainsi, tentez de faire preuve de neutralité au moment où il décide de partager ses idées et ses sentiments avec vous, en respectant ce qu'il éprouve plutôt que d'accorder une importance particulière à vos sentiments en lien avec son ressenti. Il convient de spécifier que les enfants peuvent cesser de parler s'ils ont l'impression que

la conversation a pris une autre tangente et qu'elle porte dorénavant sur la satisfaction des besoins de leurs parents.

Si les mots sont difficiles à trouver, alors le jeu constitue un endroit merveilleux pour adoucir les sentiments. En raison de la nature intrinsèque du jeu (il peut être fictif et il n'exige aucunement la résolution de problèmes), les émotions peuvent être exprimés librement, sans avoir recours aux mots ou à la conscience. Si un enfant vit de la frustration, alors il pourrait bénéficier de jeux qui servent à transformer des choses, soit des jeux de construction, de destruction, d'assemblage, de démantèlement ainsi que des activités qui simulent l'agressivité ou qui incluent les arts et l'artisanat. Cependant, si un enfant est alarmé, il serait préférable de favoriser des jeux tels qu'une partie de cache-cache, la construction de forts ou de refuges, les jeux de monstre et de poursuite, etc. Néanmoins, si votre enfant a peu de mots en ce qui concerne ses émotions, il est conseillé de l'amener vers le jeu expressif.

Par ailleurs, nous devrons probablement faire de la place à la frustration et à quelques larmes. Il existe tellement de futilités qui résultent des changements qui ont été apportés en milieu scolaire (qu'il s'agisse de la distanciation sociale ou de s'ennuyer de la maison), que nos enfants peuvent être chargés émotionnellement et en quête de libération de cette surcharge. Une partie des « devoirs émotionnels » que nous accomplissons avec nos enfants consiste à les aider à exprimer ce qui n'a pas fonctionné et à les mener au travers de leur frustration, déception et tristesse. Il s'avère parfois impossible de changer de nombreuses choses, mais il est possible de s'adapter et de s'ajuster si nous cédons la place aux émotions.

Comment les parents et les enseignants peuvent-ils prendre en charge?

- Faire le pont entre la maison et l'école en remettant à votre enfant quelque chose auquel il peut s'accrocher et qui caractérise votre relation (par exemple, une note qui précise ce que vous ferez après l'école, une photo de la famille dans sa boîte à lunch).
- Écoutez attentivement votre enfant et prévoyez du temps pour être ensemble.
- Ne jugez pas les sentiments de votre enfant et n'agissez pas sur la défensive quant à ce qu'il vous confie. De plus, n'essayez pas de le dissuader de ses émotions.
- Si votre enfant ne veut pas aller à l'école, il serait préférable de chercher à connaître la raison de cette réticence, de l'accompagner dans son manque de désir à y retourner et de lui permettre de verser quelques larmes à ce sujet si le besoin se fait sentir.
- Faites de la place au jeu et ce, spécialement après l'école, afin de contribuer à une décharge émotionnelle.
- Les larmes peuvent être utiles pour soulager le sentiment d'alarme. Vous pouvez soutenir votre enfant de cette façon en nommant les choses qui causent de la frustration et en reconnaissant à quel point elles évoquent de la tristesse.
- Maintenez votre relation avec votre enfant et utilisez-la comme un vaisseau sécurisant pour l'aider à exprimer ce qui l'agite intérieurement.

Que dire de l'apprentissage?

En période de stress, il existe un ordre à respecter pour déterminer ce qui prend davantage d'importance. Les relations ont priorité, et le jeu ainsi que les larmes succèdent. En effet, l'apprentissage est optimal au moment où nous nous sentons en sécurité avec les adultes qui se trouvent dans notre vie ou lorsque nous sommes en train de jouer. Faire en sorte que nos enfants se sentent de nouveau en sécurité à l'école, qu'ils accordent leur confiance à leur enseignant pour leur prise en charge et qu'ils soient en mesure de s'exprimer émotionnellement sont autant de facteurs qui doivent avoir préséance sur l'apprentissage.

Il est facile d'apprendre quand les enfants se sentent en sécurité. Toutefois, l'apprentissage devient ardu alors que le cerveau d'un enfant est préoccupé par des questions relatives à la sécurité et qu'il est envahi par une multitude d'émotions. L'apprentissage est inévitable si nous nous efforçons de créer le repos dont nos enfants requièrent.

En cette période particulière, le monde peut sembler étrange, désorganisé et déstabilisant pour un enfant. Notre objectif premier consiste à qu'il se sente de nouveau en confiance et familier avec les adultes qui partagent sa vie et qui prennent soin de lui. Il importe de mentionner que les êtres humains sont ingénieux, résilients et surprenants quant à leur aptitude à s'occuper les uns des autres. Avec suffisamment de patience et en nous concentrant sur ce qui importe davantage, nous serons en mesure de porter nos enfants dans cette tempête et ce, en nous réconfortant qu'ils soient à l'abri des pires intempéries parce que nous avons su prendre les devants.

Pour en savoir plus, veuillez CLIQUER ICI pour visionner le webinaire du Dre Deborah MacNamara (en anglais seulement) :

Comment pouvons-nous diriger nos enfants à l'école et ce, au milieu de tous les changements qui ont été engendrés par la COVID-19? Comment pouvons-nous les préparer à la distanciation sociale en contexte scolaire? Que faire de leurs inquiétudes (et des nôtres) alors que nous sommes en terrain inconnu? Veuillez, vous joindre à nous pour un webinaire qui abordera ces préoccupations ainsi que plusieurs autres et qui est présenté par la psychologue Dre Deborah MacNamara et auteure du livre à succès : « JOUER, GRANDIR, S'ÉPANOUIR »

Veuillez noter que cette présentation ne traitera PAS des aspects médicaux de la COVID-19, ni des règles spécifiques à chaque école, mais qu'elle examinera plutôt les besoins émotionnels de nos enfants alors que nous les préparons à réintégrer l'école.

Cet événement est organisé pour les parents dans le cadre des services complémentaires de la Commission scolaire Riverside, en collaboration avec le Centre d'excellence en gestion du comportement.

En date du 11 mai 2020, à 20h00, Montréal

Tous droits réservés Deborah MacNamara

Deborah MacNamara est auteure du livre ***« Jouer, grandir, s'épanouir »***, et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet,** un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org