

La maladie à coronavirus (COVID-19) :

Soutien d'apprentissage pour les familles et les enseignants

Il est facile de se laisser submerger en parcourant les informations quotidiennes partagées sur la pandémie reliée à la maladie à coronavirus (COVID-19). Voici la raison pour laquelle le Ministère de l'éducation a jugé bon de créer un document à ce sujet. Ce document fournira un soutien aux parents, aux tuteurs et aux enseignants lors du partage d'informations avec des enfants d'âge scolaire au sujet de la maladie à coronavirus (COVID-19). Ce document peut aussi être utile pour le personnel qui travaille dans les centres d'éducation à la petite enfance et les enseignants des niveaux préscolaires à la 12e année. (Les éducateurs peuvent se référer aux pages 8 à 12 de ce document pour avoir du soutien supplémentaire au niveau des opportunités d'aborder ces idées en lien avec les programmes d'études de la Saskatchewan).

Les faits généraux au sujet de la maladie à coronavirus (COVID-19)

Les coronavirus font partie de la grande famille de virus qui peuvent provoquer des maladies chez les humains ou les animaux. Chez les humains, plusieurs coronavirus sont connus pour provoquer des infections respiratoires allant du rhume à des maladies plus graves telles que le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). De ces maladies, la COVID-19 est le coronavirus le plus récemment découvert.

Consultez le site Web du [gouvernement de la Saskatchewan COVID-19](#) pour obtenir les informations les plus récentes. Les liens suivants vous offrent plus d'information à ce sujet :

- [Information sur la maladie à coronavirus COVID-19](#);
- [L'éloignement social \(distanciation sociale\)](#);
- [L'autosurveillance](#); et,
- [L'auto-isolement](#).

Si vous avez des symptômes qui semblent plus grave qu'un rhume, appelez la ligne info-santé (811) pour avoir des instructions sur la meilleure façon de gérer vos symptômes. Vous serez informé si c'est nécessaire de consulter un professionnel de la santé.

Le gouvernement de la Saskatchewan a un [outil d'auto-évaluation](#) pour déterminer si une personne devrait être testée pour la COVID-19.

Depuis le 20 mars 2020, le médecin hygiéniste en chef a imposé à tous les voyageurs de retour au Canada, y compris des États-Unis, une ordonnance d'auto-isolement obligatoire de 14 jours.

Méfiez-vous des escrocs et des criminels qui peuvent essayer d'utiliser le sentiment de panique lié à la peur d'une contamination possible à la COVID-19 pour frauder les personnes vulnérables, en particulier les personnes âgées. Les autorités ne vendent pas d'informations d'identification sur les patients atteints de la COVID-19 et les tests de dépistage du virus ne peuvent être administrés que par les autorités sanitaires. Ne divulguez jamais vos numéros de vos

cartes d'assurance-maladie ou de vos cartes de crédits même si quelqu'un se faisant passer pour l'Agence de la santé publique du Canada vous propose de vous vendre une ordonnance de prévention de la COVID-19. Actuellement, il n'y a aucun traitement ou médicament disponible pour lutter contre la COVID-19.

Pour des informations supplémentaires consulter les sites suivants :

- [Gouvernement de la Saskatchewan](#)
- [L'Agence de santé du Canada](#)
- [Centres pour le contrôle et la prévention des maladies](#)
- [L'Organisation mondiale de la santé](#)
- [La Commission de la santé mentale du Canada](#)

Comment parler avec les enfants au sujet de la COVID-19

La COVID-19 se retrouve à la une des médias. Bien que les jeunes enfants ne soient peut-être pas assez matures pour comprendre tout ce qu'ils entendent au sujet de la pandémie, ils reconnaissent sans doute le bouleversement dans leur quotidien : plus d'activités parascolaires, plus d'école, plus de visites. Ils peuvent aussi ressentir de l'anxiété au sujet de leur compréhension de la situation. Par exemple, ils peuvent s'interroger sur la raison pour laquelle beaucoup de gens sont malades. Les enfants plus âgés seront plus matures pour comprendre une bonne partie des informations présentées dans les médias. Cependant, ils peuvent ressentir de la crainte, de la peur et de la confusion face à ce qu'ils entendent et à ce qu'ils voient. Comme parent/tuteur, il peut être difficile de savoir comment rassurer son enfant en lui donnant suffisamment d'information. Cette partie du document vous présentera des idées pour parler avec les enfants âgés de 5 à 9 ans ainsi que ceux de 10 ans et plus.

Avant de faire les activités suggérées avec votre enfant, consultez le site Web du [**gouvernement de la Saskatchewan COVID-19**](#) pour obtenir les informations les plus récentes au sujet des rassemblements dans les endroits publics, les interactions avec les autres et l'éloignement social.

Pour les enfants entre l'âge de 4 à 9 ans

Remarque : Les questions dans cette section représentent la perspective d'un enfant.

Qu'est-ce qu'un coronavirus?

- Idées de discussion :
 - La COVID-19 est causée par un virus, tout comme la grippe ou un rhume.
 - Elle se propage par des microbes.
 - On peut empêcher la propagation en se lavant les mains et en pratiquant l'éloignement social.
- Suggestions d'activité :
 - Demandez à l'enfant de vous dire ce qu'il connaît au sujet des microbes et comment il est possible d'aider à limiter la transmission tels que :
 - couvrir sa bouche et son nez avec le coude ou un mouchoir de papier pour éviter la propagation des germes et laver ses mains immédiatement; et,
 - rester à la maison lorsque nous sommes malades.
 - Faites une affiche qui présente visuellement comment il est possible d'aider à limiter la transmission des microbes.
 - Lisez [ce livret](#) en ligne avec l'enfant.
 - Suggestion de vidéo :
 - [La COVID-19 expliquée aux enfants](#)
 - [Expliquez la propagation des microbes aux enfants](#)

Est-ce que je serai malade? Est-ce que tu seras malade?

- Idées de discussion :
 - Pour rassurer l'enfant, rappelez-lui les mesures préventives qu'il peut prendre pour maintenir sa sécurité.
 - Discutez de ce que vous pouvez faire pour limiter la transmission des microbes dans la maison et dans la communauté.
 - se laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour;
 - éviter de se toucher le visage; et,
 - limiter les sorties.
 - Parlez de l'importance de pratiquer l'éloignement physique.
- Suggestion d'activités :
 - Pratiquez ce que signifie l'éloignement social (p.ex. la distance, le sourire, les conversations courtes).
 - Créez un plan en cas de maladie pour rassurer l'enfant que ses besoins seront comblés.

Pourquoi je ne peux pas jouer avec mes amis qui ne sont pas malades?

- Idées de discussion :
 - Parfois les gens peuvent transmettre des microbes sans être malades.
 - Nous ne sommes pas certains qui a été en contact avec qui et où ils sont allés.
 - Nous ne voulons pas transmettre de microbes à nos amis.
- Suggestion d'activités :
 - Organisez des rencontres en ligne pour l'enfant et ses amis.

Pourquoi tu ne vas pas travailler? Est-ce que nous allons être pauvres?

- Idées de discussion :
 - Discutez au sujet de l'importance de l'éloignement social et du besoin de limiter la propagation des microbes.
 - Expliquez que certaines personnes doivent continuer d'aller au travail, tandis que d'autres peuvent travailler de la maison.
 - Expliquez comment le gouvernement peut aider les gens qui ne peuvent plus aller travailler.
 - Si approprié, discutez :
 - que signifie travailler de la maison;
 - que signifie être renvoyé; et,
 - qu'est-ce que l'assurance-emploi.
- Suggestion d'activités :
 - Cherchez des histoires de bonnes actions dans votre communauté et ensuite pensez à des façons que l'enfant peut démontrer de la compassion. Par exemple, il peut partager une chanson ou une œuvre d'art en ligne ou écrire un message positif sur le trottoir avec de la craie.

Pour les enfants de 10 ans et plus

- Présentez à l'enfant des informations au sujet de la COVID-19 provenant de sources fiables. Discutez avec lui de ce qu'il connaît afin de l'aider à vérifier les faits, les opinions et les faussetés.
- Tâchez de répondre aux questions des enfants sans cacher les faits. Demeurez honnêtes, ouverts, calmes et rassurants. Selon l'âge et le niveau de développement de l'enfant, vous pouvez décider de fournir plus ou moins d'informations. Une surabondance d'informations pourrait entraîner un surcroît d'anxiété.
- Il est possible que l'enfant ait plus de questions à un moment ultérieur. Dites-lui que cela est normal et qu'il peut vous en parler davantage, lorsqu'il en ressent le besoin.
- L'éloignement social est important, mais il est également important de rester en contact avec ses amis. Ceci peut se faire par moyens technologiques.

- Il est important de surveiller l'état d'esprit de l'enfant. Si vous trouvez qu'il ne peut pas gérer son angoisse, n'hésitez pas de consulter les parents, un médecin ou un professionnel de la santé.
- Même si les écoles sont fermées, il existe plusieurs façons de continuer son apprentissage. Faites une liste de ressources, telles que les ressources en ligne de la bibliothèque municipale et celles préconisées par votre division scolaire et le ministère de l'Éducation qui pourraient être utiles pour le jeune.
- Utilisez cette occasion pour encourager l'enfant à faire avec vous des recherches d'informations sur des sites Web réputés.

Que faire si je ne peux pas répondre aux questions ou si les informations dans les médias apportent de la confusion?

- Utilisez cette opportunité pour explorer avec l'enfant des sites Web qui présentent des informations crédibles. Sous la supervision d'un adulte, les enfants de plus de 10 ans sont en mesure de faire des recherches sur des sites qui partagent des informations fiables.
 - Le site Web du [gouvernement de la Saskatchewan COVID-19](#) et celui du [gouvernement du Canada](#) offre des mise à jour au sujet de la COVID-19, des informations sur la prévention et les risques ainsi que les symptômes et les traitements possibles. Des informations au sujet du soutien offert par le gouvernement du Canada sont aussi disponibles.
 - Le site Web de [l'organisation mondiale de la santé](#) présente des informations et des conseils pour assurer la protection personnelle, les voyages, les recherches disponibles et des réponses pour débusquer des mythes reliés à la COVID-19.
 - Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies présentent des [informations crédibles](#) au sujet des symptômes à surveiller ainsi que les ressources communautaires qui sont disponibles (en anglais).

Quels sont les sujets positifs qui méritent notre attention pendant la pandémie?

- Regardez autour de vous et identifier les gens dans votre entourage qui aident les autres. Partagez les histoires des gens qui travaillent pour aider leur communauté et ceux qui font des actions de bienveillance.
- Mettez l'emphase sur ce que les personnes peuvent faire pour rester en sécurité. Les enfants ont entendu parlé de l'importance de se laver les mains, de nettoyer les surfaces, de pas se toucher le visage ainsi que de l'importance de rester à la maison et de favoriser l'éloignement physique. En conséquence, mettez l'emphase sur ce que l'enfant peut faire pour faire sa part afin de limiter la propagation du virus.
- Trouvez une façon de permettre à l'enfant de rester en contact avec ses amis et les membres de sa famille. Cela peut être possible par le biais d'une conversation téléphonique ou avec l'utilisation d'une application technologique. Profitez de cette opportunité pour socialiser même si vous êtes à distance.

Que faire si les conversations avec l'enfant favorisent de l'anxiété?

- Tâchez de répondre aux questions de vos enfants sans cacher les faits. Demeurez honnêtes, ouverts, calmes et rassurants. Selon l'âge et le niveau de développement de votre enfant, vous pouvez décider de fournir plus ou moins d'informations. Une surabondance pourrait entraîner un surcroît d'anxiété.
- Restez calme et en contrôle de la situation. Afin de pouvoir rassurer son enfant, le parent/tuteur a besoin d'être calme. Un parent/tuteur angoissé risque de susciter la peur chez son enfant. Pour mieux gérer ses propres inquiétudes et sa propre angoisse, n'hésitez pas à communiquer avec votre entourage afin d'avoir de l'aide pour se détendre. Au besoin n'hésitez pas à solliciter une aide professionnelle.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites suivants:

- [Aider les enfants à faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Comment expliquer la COVID-19 aux enfants?](#)
- [Comment le savon neutralise le virus](#)
- [Vidéo sur le lavage des mains et la science du savon](#)

Les façons de soutenir la santé mentale des élèves et des familles

La pandémie de COVID-19 est extrêmement difficile à vivre car elle perturbe l'école et la vie professionnelle, les routines quotidiennes, les activités, soit tous les éléments qui réfèrent à la normalité de nos vies. Les enfants, en particulier, trouveront cette situation déroutante et même effrayante. Ils peuvent également ressentir l'anxiété et la peur de leurs parents/tuteurs. Il est important de reconnaître qu'il est normal d'éprouver un certain niveau d'anxiété et de peur. Il est également essentiel de l'exprimer aux enfants.

Comment puis-je aider les enfants à gérer leur stress?

- Reconnaissez qu'un certain niveau d'anxiété et de peur est tout à fait normal.
- Restez informé, mais évitez la surcharge d'informations stressantes.
- Recherchez des sources précises et crédibles (voir ci-dessous) et évitez les sites Web inconnus et l'information sensationnaliste partagée sur les médias sociaux.
- Essayez de gérer les problèmes de manière structurée afin d'éviter d'être submergé. Identifiez les problèmes tels que : ceux qui sont immédiats, ceux qui peuvent attendre et ceux qui peuvent être mis de côté.
- Recherchez des liens positifs avec d'autres personnes pour éviter d'augmenter l'anxiété et la peur.
- Favoriser la résilience et évitez d'imaginer les pires scénarios.

- Encouragez l'activité physique et une alimentation saine.

Comment les familles peuvent-elles maintenir leur normalité pendant cette période stressante?

- Établissez une routine saine à la maison avec les enfants qui comprend l'exercice, la planification des heures de déconnexion des médias et le respect des horaires de sommeil réguliers.
- Valorisez des routines scolaires personnalisées aux besoins des enfants. Ces routines n'ont pas besoin de refléter les horaires scolaires, envisagez plutôt l'apprentissage en blocs (déterminés par l'âge de l'enfant) qui se concentrent sur une matière à la fois.
- Intégrez l'apprentissage dans les tâches quotidiennes et les projets familiaux.
- Intégrez des activités de relaxation et des activités physiques à la routine quotidienne.
- Engagez les enfants dans des activités qui favorisent l'indépendance, l'autonomie et l'initiative.
- Faites participer les jeunes enfants aux tâches quotidiennes afin de valoriser leur sens de responsabilité et de leur permettre de contribuer au bien-être de la famille telles que :
 - aider à faire la vaisselle;
 - planifier les repas;
 - jouer à des jeux ou lire un livre aux frères et sœurs plus jeunes; et
 - **[jouer à des jeux de société en famille.](#)**

Que faire si un soutien supplémentaire est nécessaire?

- Parfois, un membre de la famille peut avoir des difficultés à faire face au stress engendré par cette situation. Si vous sentez que quelqu'un éprouve des symptômes d'anxiété intenses ou excessifs, encouragez-les à consulter un professionnel de la santé.
- Au besoin, il est recommandé de demander de l'aide par le biais de divers organismes communautaires tels que les médecins de famille, votre conseiller spirituel, les psychologues et les établissements de santé mentale communautaires.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites suivants :

- **[Association canadienne pour la santé mentale](#)**
- **[Commission de la santé mentale du Canada](#)**
- **[Santé et Services sociaux Québec](#)**
- **[Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#)**
- **[Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus](#)**
- **[Centre for Addiction and Mental Health](#)**
- **[Anxiety Canada](#)**

Liens avec les programmes d'études et soutien additionnel pour les enseignants

Le sentiment de sécurité aide les jeunes enfants à se sentir rassurés. Encouragez de façon quotidienne les actions préventives :

- lavez les mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au minimum 20 secondes;
- couvrir la bouche et le nez avec le coude ou un mouchoir de papier pour éviter la propagation des germes et lavez les mains immédiatement;
- jetez tous les mouchoirs utilisés et lavez les mains immédiatement;
- nettoyez et désinfectez souvent les objets (p. ex. les jouets) et les surfaces (p. ex. poignée de porte, les appareils électroniques, les tables, les comptoirs, les interrupteurs de lumière et les poignées d'armoire).
- limiter de façon préventive l'exposition aux informations médiatiques diffusées en continue; et,
- soyez prêt à répondre aux questions de l'enfant et assurez-vous de clarifier leur compréhension sans les surcharger avec des détails et des informations trop complexes pour leur niveau d'âge.

Le lavage des mains : Expliquez l'importance de se laver les mains pour se protéger pendant la pandémie de COVID-19.

Vidéo : [Coronavirus : comment bien se laver les mains](#)

Vidéo : [À quoi ça sert de se laver les main? – 1 jour, 1 question](#)

Comment expliquer la COVID-19 aux enfants?

Vidéo : [Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Prévention et risques](#)

Vidéo : [Comment réagissent les poumons face au Coronavirus de la maladie Covid-19?](#)

Vidéo : [Les coronavirus](#)

Vidéo : [La COVID-19 expliquée aux jeunes : pourquoi les écoles sont-elles fermées?](#)

Vidéo : [Curio : Le Canada et le coronavirus](#)

Un guide curieux pour les enfants courageux (version française)

Cette histoire en format PDF permet d'aborder la question de la COVID-19 avec les enfants. Ce guide est disponible dans 17 langues. Pour avoir accès à la version en français, cliquez [ici](#).

Pour avoir accès aux versions dans les autres langues, cliquez [ici](#).

Opportunités d’aborder ces idées dans les programmes d’études de bien-être	
Interdisciplinaire et Bien-être : Immersion	Bien-être : Fransaskois
É-DV.8 Prend conscience de son corps et de ses responsabilités envers son corps.	1HV.3 Proposer des comportements préventifs et sécuritaires dans la classe, à l’école et dans l’autobus scolaire.
AP-DV.11 Détermine les moyens utilisés pour satisfaire : ses propres besoins et désirs; les besoins de sa communauté.	2HV.1 Examiner les conséquences de diverses maladies sur les individus et leur entourage.
3CHC.4 Déterminer les actions ou gestes possibles pour l’amélioration de sa santé et celle de sa famille ou des gens de son foyer.	2RI.1 Proposer des comportements préventifs et sécuritaires dans la classe, à l’école et dans l’autobus scolaire.
4CHC.4 Déterminer la responsabilité personnelle en matière de sécurité et de protection dans une variété de situations.	3HV.3 Recommander des comportements sains pour la vitalité du système immunitaire.
4CHC.6 Évaluer des stratégies saines de gestion du stress et de l’anxiété.	5HV.1 Cerner les conséquences des choix et des habitudes alimentaires sur le bien-être physique, le bien-être émotionnel et l’empreinte écologique.
5CHC.3 Évaluer l’impact des maladies infectieuses et des maladies non infectieuses sur le bien-être holistique, y compris le VIH/sida et l’hépatite C.	5CP.2 Proposer des stratégies pour la gestion de l’anxiété dans des situations de la vie quotidienne.
6CHC.3 Déterminer les moyens de transmission et l’impact des maladies infectieuses, comme le VIH et l’hépatite C sur : la santé physique, mentale, affective et spirituelle des personnes; les identités personnelles, familiales et communautaires.	6HV.1 Préciser l’impact de certaines maladies infectieuses, telles que le VIH, l’hépatite B et l’hépatite C, sur le bien-être de la personne, de sa famille et de sa communauté.

6CHC.4 Démontrer des stratégies de saine gestion de soi dans les situations perçues comme stressantes.	9HV.2 Proposer des comportements préventifs et sécuritaires dans la classe, à l'école et dans l'autobus scolaire.
7CHC.1 Déterminer des stratégies pour aligner ses balises personnelles et son comportement dans les contextes quotidiens.	9CP.2 Déterminer des stratégies pour la prévention du suicide, la gestion des émotions du deuil et pour le maintien de la santé mentale.
8CHC.1 Analyser et établir des stratégies de soutien efficaces pour aider les autres à accroître les comportements salutaires.	M.1 Déterminer sa compréhension du mieux-être selon les contextes d'apprentissage axés sur l'équilibre entre les dimensions physiques, psychologiques, sociales, spirituelles et environnementales.
9CHC.2 Démontrer les bienfaits d'une approche globale de la sécurité sur le bien-être y compris : l'individu; la famille; la communauté; l'environnement.	M.4 Déterminer le rôle et l'impact de la santé mentale sur le bien-être global de soi, de la famille et de la communauté.
M.4 Déterminer le rôle et l'impact de la santé mentale sur le bien-être global de soi, de la famille et de la communauté.	M.9 Mettre à exécution des actions stratégiques pour contrer certains défis liés au bien-être communautaire.
M.9 Mettre à exécution des actions stratégiques pour contrer certains défis liés au bien-être communautaire.	

Opportunités d’aborder ces idées dans les programmes d’études de sciences	
Sciences : Immersion	Sciences : Fransaskois
5SH.1 Déterminer l'importance de maintenir un corps en santé et les répercussions de ne pas maintenir un corps en santé sur l'individu ou la société.	5SH.1 Déterminer l'importance de maintenir un corps en santé et les répercussions de ne pas maintenir un corps en santé sur l'individu ou la société.
20SS-DT.1 Explore les outils et méthodes employés pour diagnostiquer et surveiller des problèmes de santé.	20SS-DT.1 Explore les outils et méthodes employés pour diagnostiquer et surveiller des problèmes de santé.
20SS-DT.2 Expliquer l'importance de l'interprétation des résultats des examens diagnostiques dans l'établissement des options de traitement.	20SS-DT.2 Expliquer l'importance de l'interprétation des résultats des examens diagnostiques dans l'établissement des options de traitement.
30BIO-VÉ.1 Explorer comment la compréhension de la vie et de ses caractéristiques changent compte tenu de données nouvelles.	30BIO-VÉ.1 Explorer comment la compréhension de la vie et de ses caractéristiques changent compte tenu de données nouvelles.
30BIO-GB.3 Explorer les répercussions des biotechnologies historiques, contemporaines et émergentes sur : soi-même; la société et; l'environnement.	30BIO-GB.3 Explorer les répercussions des biotechnologies historiques, contemporaines et émergentes sur : soi-même; la société et; l'environnement.
Opportunités d’aborder ces idées dans les programmes d’études de sciences sociales	
6PA.1 Distinguer les formes de pouvoir manifestées chez les individus et dans les familles, les communautés et les nations, y compris : la force; l'autorité; l'influence.	6PA.1 Faire ressortir les principales composantes du gouvernement fédéral canadien, y compris : <ul style="list-style-type: none"> • le système parlementaire; • la démocratie fédérale.

7PA.3 Juger des forces et des défis relatifs de la démocratie, de l'oligarchie et de l'autocratie comme modes de gouvernement.	7PA.1 Examiner les sources, les formes et la répartition du pouvoir, y compris l'abus de pouvoir chez les individus et les groupes, au Canada et dans les pays étudiés.
8PA.1 Examiner divers processus de prise de décision dans une variété de contextes.	8ER.1 Faire ressortir les défis et les possibilités économiques du Canada contemporain.
20P.6 Évaluer les impacts du comportement individuel sur les relations et la société.	20P.6 Évaluer les impacts du comportement individuel sur les relations et la société.
20P.7 Analyser les liens entre la santé mentale et l'environnement personnel en relations avec le développement holistique.	20P.7 Analyser les liens entre la santé mentale et l'environnement personnel en relations avec le développement holistique.
30DRT-FD.1 Évaluer les buts et les fonctions des lois dans les sociétés.	30DRT-FD.1 Évaluer les buts et les fonctions des lois dans les sociétés.
30DRT-FD.2 Analyser comment et pourquoi les lois changent au fil du temps.	30DRT-FD.2 Analyser comment et pourquoi les lois changent au fil du temps.
30DRT-FD.3 Évaluer l'importance de la Charte canadienne des droits et libertés pour les Canadiens.	30DRT-FD.3 Évaluer l'importance de la Charte canadienne des droits et libertés pour les Canadiens.
30DRTCV.3 Explorer comment le droit civil a un impact dans la vie quotidienne des Canadiens.	30DRTCV.3 Explorer comment le droit civil a un impact dans la vie quotidienne des Canadiens.