

# COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale

## Prendre soin des adolescents

Les ados se croient souvent invulnérables, c'est le propre de leur âge. L'adolescence est aussi l'âge où l'enfant développe son autonomie et cherche à se distinguer de ses parents. Cette impression d'invincibilité et cette volonté de penser par eux-mêmes et de déterminer eux-mêmes leurs actions peuvent exaspérer certains parents. Voici quelques conseils qui vous permettront d'affronter sagement la situation.

### ➤ Aidez-les à s'informer



- Donnez-leur une information claire et précise;
- Restez le plus concret possible (la source doit être crédible à leurs yeux);
- Accompagnez-les dans leur recherche d'informations fiables et valides;
- Traitez-les comme des jeunes adultes, ils ont l'âge de comprendre;
- Validez avec eux ce qu'ils ont compris (il arrive que l'interprétation qu'ils font de l'information soit erronée, ce qui vous donne l'occasion de rectifier l'information);
- Donnez du pouvoir à votre adolescent en ramenant la situation à leur vécu (ils ont peu de risques d'en mourir, mais ils ont une responsabilité sociale de protéger les gens plus vulnérables).

### ➤ Calmez les angoisses



- Évitez de transmettre vos propres angoisses d'adulte en prenant d'abord soin de vous;
- Encouragez-les à partager leurs émotions afin de bien comprendre les réactions qu'ils peuvent avoir;
- Partagez, comme parent, quelques-unes de vos inquiétudes et de vos vulnérabilités (montrez l'exemple);
- Gardez en tête que l'irritabilité et l'hostilité de votre adolescent peut être sa façon de vivre son anxiété, son insécurité ou ses peurs;
- Rassurez votre ado, malgré son âge et sa maturité, afin de calmer ses inquiétudes;
- Évitez les discours moralisateurs;
- Encouragez-le à pratiquer des exercices de relaxation et de détente comme la méditation et le yoga.

### ➤ Partagez de petits moments de plaisir avec eux régulièrement



- C'est une façon de leur dire que vous les aimez et que vous êtes là pour eux;
- Cuisinez un repas ensemble;
- Faites une activité sportive ensemble en respectant les mesures sanitaires en place;
- Écoutez un film ou une série;
- Jouez à un jeu (jeu de société, sur une application, sur une console, etc.).



### ➤ Mettez vos adolescents à profit dans l'organisation de la vie familiale

- Encouragez leur créativité et nommez leurs forces;
- Donnez-leur des responsabilités pour qu'ils se sentent utiles (les envoyer faire l'épicerie);
- Utilisez-les pour trouver des activités sur le Web qui pourraient intéresser la famille ou occuper le petit frère;
- Décidez en famille d'une destination voyage après la crise. Laissez-les planifier;
- Rappelez-nous que nos ados ont le sens des responsabilités et sont débrouillards, laissons-leur la chance de nous le démontrer. Prêt pas prêt, on les met au *challenge*.



### ➤ Encouragez à maintenir de saines habitudes de vie

- Encouragez-les à maintenir des saines habitudes de vie (alimentation équilibrée, bouger chaque jour, dormir suffisamment, etc.);
- Encouragez-les à se créer leur propre routine « spéciale COVID-19 »;
- Encouragez-les à réviser leurs apprentissages scolaires.



### ➤ Encouragez-les à maintenir leurs liens sociaux

- Encouragez-les à rester en contact avec leur groupe d'amis par les moyens technologiques (ex. : *Snapchat*, *Facetime*, applications telles *House party*, 5 à 7 virtuel);
- Rappelez-leur les règles d'une utilisation sécuritaire d'Internet et l'importance de dénoncer les comportements inappropriés en ligne.

**Repérez les signes de détresse. Demandez de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse! Si vous vous sentez dépassé peu importe la raison, si vous ou un de vos proches est en détresse, si un enfant est en danger ou a besoin de protection :**

- **Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811**
- **Protection de la jeunesse : 1 866 463-0629**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Répertoire des services essentiels : <http://covid19gim.ca/>**

Ressources	
<b>Pour mieux gérer l'inquiétude :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre">https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre</a></li> <li>• <a href="https://ecolebranchee.com/">https://ecolebranchee.com/</a></li> <li>• <a href="https://carrefour-education.qc.ca/">https://carrefour-education.qc.ca/</a></li> </ul>	<b>Pour intégrer les saines habitudes de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA">https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA</a></li> <li>• <a href="https://www.defisante.ca/">https://www.defisante.ca/</a></li> <li>• <a href="https://move50plus.ca/">https://move50plus.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/">https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/</a></li> </ul>
<b>Pour mieux gérer son temps en famille :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.ecoleouverte.ca/fr/?">https://www.ecoleouverte.ca/fr/?</a></li> <li>• <a href="http://www.alloprof.qc.ca/">http://www.alloprof.qc.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.teteamodeler.com/">https://www.teteamodeler.com/</a></li> <li>• <a href="https://www.viedeparents.ca/">https://www.viedeparents.ca/</a></li> <li>• <a href="https://naitreetgrandir.com/fr/">https://naitreetgrandir.com/fr/</a></li> <li>• <a href="https://vifamagazine.ca/">https://vifamagazine.ca/</a></li> <li>• <a href="http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf">http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf</a></li> </ul>	<b>Autres sources d'information ou d'aide :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/">http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/</a></li> <li>• <a href="https://www.cyberaide.ca/app/fr/">https://www.cyberaide.ca/app/fr/</a></li> <li>• <a href="https://jeunessejecoute.ca/">https://jeunessejecoute.ca/</a></li> <li>• <a href="https://www.ligneparents.com/LigneParents">https://www.ligneparents.com/LigneParents</a></li> <li>• <a href="https://www.teljeunes.com/Accueil">https://www.teljeunes.com/Accueil</a></li> <li>• <a href="https://ampq.org/info-maladie/covid-19/">https://ampq.org/info-maladie/covid-19/</a></li> <li>• <a href="http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles">http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles</a></li> </ul>