

COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale

Prendre soin des enfants

Comme les adultes, les enfants (peu importe leur âge) peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie. Maintenir un milieu familial bienveillant et stable préserve le sentiment de sécurité dont votre enfant a besoin. Voici quelques conseils qui vous permettront d'affronter sagement la situation :

➤ **Soyez davantage à l'écoute de vos enfants**



- Prenez-le dans vos bras, parlez-lui, écoutez-le;
- Soyez attentif aux signes d'anxiété (« *Maman, j'ai mal au ventre* », « *Maman, mon toutou a de la peine* », « *Papa, yé où tous les amis?* »);
- Laissez votre enfant exprimer ce qu'il vit à travers ses jeux, ses dessins, ou autres;
- Suivez son rythme et restez calme;
- Utilisez les repas en famille pour répondre aux questions (télévision éteinte, cellulaire fermé et musique douce);
- Même si vous travaillez, prenez le temps d'être avec votre enfant; seulement quelques minutes avant de partir et à votre retour du travail le rassurons.

➤ **Expliquez la situation dans un langage simple et adapté à l'âge de votre enfant**



- Offrez des explications simples et le plus concret, de façon claire et précise;
- Rassurez et normalisez les réactions émotionnelles (peur, irritabilité, etc.);
- Utilisez des images, des vidéos, des fables ou des histoires;
- Enseignez et rappelez-leur les mesures d'hygiène très simples pour se protéger.

➤ **Évitez de transmettre vos propres angoisses d'adulte**



- Portez une attention entre vos **propres** angoisses et celles de votre enfant;
- Favorisez des comportements et des attitudes positifs (pour maintenir un bon climat et une ambiance agréable à la maison);
- Tentez de rester calme et positif avec vos enfants;
- Parlez de vos émotions et de vos peurs avec d'autres adultes;
- Limitez certaines discussions en présence des enfants;
- Allez-y au jour le jour et tentez de lâcher prise en prenant soin aussi de vous (voir la fiche « Prendre soin de soi »).

➤ **Maintenez une routine (cadre souple)**



- Permettez de préserver un sentiment de sécurité chez votre enfant;
- Maintenez les heures de lever, de coucher et de repas habituels;
- Planifiez des activités structurées, sans oublier les périodes de jeux libres et de détente.



➤ **Partagez des moments de plaisir avec eux**

- Profitez-en pour faire des activités en famille;
- Faites un horaire et chargez les enfants de trouver une activité à tour de rôle.



➤ **Limitez l'exposition aux médias**

- Évitez d'écouter avec vos enfants des informations en boucle à la télévision ou à la radio;
- Regardez un spectacle d'humour ou une émission de leur âge qui leur fera plaisir.



➤ **Utilisez leur créativité et leurs forces**

- Mettez vos enfants à profit dans l'organisation de la vie familiale (petites responsabilités, trouver des activités sur le Web, faire des dessins qui seront envoyés);
- Encouragez leur créativité et nommez leurs forces.



➤ **Encouragez-les à maintenir leurs liens sociaux virtuels**

- Encouragez vos enfants à rester en contact avec leur groupe d'amis et leur famille via l'utilisation des technologiques (ex. : *Snapchat, Facetime*, courriel, téléphone);
- Rappelez-leur les règles d'une utilisation sécuritaire d'Internet et l'importance de dénoncer les comportements inappropriés en ligne.

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