

## PETIT GUIDE DE SURVIE POUR LES PARENTS

Chers parents,

Actuellement, la situation que nous vivons est totalement nouvelle et nous oblige à changer nos habitudes de vie. Il faudra probablement plusieurs semaines avant que nous puissions revenir à la normale ; nous devons donc nous « équiper » pour mieux gérer cette période.

Dans les lignes suivantes, je résume quelques indications qui, je l'espère, vous seront utiles en cas de besoin.

Lorsque vous vivez une situation d'urgence sociale, vous passez généralement par trois phases et chacune d'elle a ses caractéristiques spécifiques.

### 1. PHASE « CRISE »

Vous réalisez peu à peu que quelque chose de grave se produit et qu'il y a des risques sérieux. Dans cette phase, beaucoup de choses se passent en peu de temps, les informations sont souvent confuses et il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui doit être fait.

À ce stade, il est normal d'éprouver de l'anxiété, de la confusion et/ou de la peur. Cette phase peut durer de 2 à 4 semaines.

### 2. PHASE DE « RÉSISTANCE »

La situation commence à être plus claire et des préparatifs sont faits pour mieux faire face à la situation à moyen terme.

Cela implique d'adapter nos habitudes, notre rythme de vie, nos contacts interpersonnels, etc. Les libertés personnelles sont limitées et vous devez vous habituer à des conditions de vie plus restrictives, tout en essayant, autant que possible, de maintenir un style de vie plus sain et un bon équilibre physique et psychologique.

C'est la phase la plus délicate parce qu'on ne sait pas exactement combien de temps cela peut durer, et donc, il est difficile de comprendre quelles seront les conséquences au niveau économique, au niveau scolaire et par rapport aux programmes que nous avons mis en place pour les prochains mois, etc. Nous prenons conscience qu'il n'est pas facile de s'habituer aux restrictions imposées par l'urgence. Cela nous fait réaliser à quel point nos habitudes (travail, école, etc.) et nos libertés (sports, amitiés, loisirs) sont importantes.

Il y a fréquemment des nouvelles plus ou moins vraies et souvent négatives par rapport à la progression de l'urgence. Dans cette phase, vous pouvez vivre des moments d'anxiété, de colère, d'ennui, d'apathie, d'agacement, de tristesse, etc. Mais aussi, vous pouvez découvrir de nouvelles activités, de nouvelles ressources et créer de nouvelles habitudes.

### 3. PHASE « RETOUR À LA NORMALE »

Graduellement, la situation d'urgence prendra fin et vous pourrez progressivement reprendre une vie normale : au travail, à l'école, aux activités sportives, etc. Bien qu'il s'agisse de la phase la plus favorable et qu'elle s'accompagne généralement d'un sentiment de soulagement, changer de nouveau ses habitudes de vie prendra un certain temps ; comme après de longues vacances. Nous devons également faire face aux conséquences que la situation d'urgence aura occasionnées (santé, travail, école, etc.) sur nous et nos proches.

**Ci-dessous, j'ai résumé quelques indications qui peuvent être utiles pour gérer les deux premières phases en tant que parent, d'autres informations suivront à mesure que la situation évolue.**

#### INDICATIONS POUR LA PHASE 1 « DE CRISE »

À l'heure actuelle, nous sommes plus ou moins à la fin de cette phase. La situation commence à devenir claire et diverses mesures ont été prises pour lutter contre la pandémie, tant au niveau sanitaire qu'au niveau social.

Le 12 mars dernier, les écoles et les garderies ont été fermées. Parallèlement, toutes les activités sportives ont été interdites et peu de temps après, l'accès aux bars, aux restaurants, à certains magasins a été interdit. Au début, il est fort possible que les enfants et les jeunes étaient satisfaits de ces "vacances" inattendues, mais ils se sont vite rendu compte qu'ils ne pouvaient plus faire ce qu'ils voulaient (sports, rencontres entre amis, etc.). De plus, ils auront senti notre agitation et notre inquiétude face à ces circonstances exceptionnelles.

Durant cette période, peut apparaître une augmentation des crises de colère, de désobéissance, d'opposition, d'agitation, d'hyperactivité, etc. Souvent, les enfants ne semblent pas conscients de leurs comportements inadéquats ; ils ne le font pas exprès. Ces comportements surviennent afin de combler un besoin d'attention et de réconfort lorsqu'ils sont tristes ou inquiets. En raison de l'incapacité de faire du sport et de voir des amis, les enfants plus âgés ainsi que les adolescents peuvent démontrer des signes d'augmentation de l'irritabilité, de la nervosité et d'un manque de motivation, et ce, même dans les activités qu'ils préfèrent habituellement. Ce sont toutes des réactions normales dans des conditions stressantes, nous devons donc essayer de les accueillir en les rassurant et en leur donnant le temps de s'habituer à la situation d'urgence.

Dans l'intervalle, les autorités ont adopté une série de mesures de plus en plus restrictives que l'on sait efficaces. Il faut donc les suivre scrupuleusement même si elles comportent une série importante de limitations. En ce moment, il est donc important:

- De rester « *aussi calme et serein que possible* » : les enfants perçoivent immédiatement l'état émotionnel des parents, il est donc inutile d'essayer de les rassurer en disant « *tout va bien* » si nous sommes nerveux.
- Nous devons essayer d'éviter les comportements irrationnels qui créent de l'anxiété, par exemple : prendre d'assaut les épiceries et faire des provisions pour plusieurs mois.

Il vaut donc la peine d'essayer, dans un premier temps, de retrouver un état de calme et de sécurité suffisant pour nous en tant que parents. Au bas de cette page, vous trouverez le chapitre « *premiers secours émotionnels* » avec quelques idées pour revenir à un état de calme.

- Il faut être « bien » informé de l'évolution de l'urgence par le biais des journaux, de la radio, de la télévision, d'Internet, etc. Comme beaucoup d'informations sont contradictoires, il faut choisir des canaux « sûrs » pour obtenir des renseignements fiables. Évitez de chercher constamment de nouvelles

*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*

informations et d'être influencés par toutes sortes d'articles qui peuvent arriver des médias, des réseaux sociaux, des groupes, etc.

Aussi, limitez votre temps d'écoute de nouvelles à deux fois par jour : le matin et l'après-midi. Les chaînes médiatiques à suivre sont celles qui diffusent les informations d'actualités via la radio et la télévision (chaîne nationale comme Radio-Canada) et les sites Internet mis en place par le Gouvernement du Québec et du Canada :

- <https://www.quebec.ca/>
  - <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
  - <https://santesaglac.gouv.qc.ca/coronavirus-covid-19/>
- **SOYEZ ATTENTIFS** : souvent les images peuvent créer un impact émotionnel excessif et augmenter la peur (également vrai pour nous, les adultes... !).
  - Informez bien vos enfants en choisissant les mots selon leur âge. Expliquez-leur ce qui se passe et pourquoi vous devez suivre une série de règles désagréables, par exemple : ne pas voir d'amis, s'éloigner des grands-parents, etc. Vous trouverez sur Youtube une courte animation qui explique clairement les principaux aspects du virus qui convient aux jeunes enfants, jusqu'à la fin du primaire, mais peut aussi être utile aux adultes, voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=tRQVlt7d5t4>.

Actuellement, les principales informations ont déjà été fournies par plusieurs sources, par vous, par l'école, etc. Cependant, les enfants peuvent avoir des questions concernant le virus, les risques de mort, etc. Dans un tel cas, il est utile de vérifier quelles réflexions et inquiétudes ont les enfants, et si nécessaire, les corriger en adaptant votre discours en fonction de leur âge.

Il est possible qu'ils vous posent des questions «difficiles» donc dans un tel cas, répondez de manière simple et correcte. Par exemple : si l'enfant demande : « Pouvez-vous mourir si vous attrapez le virus ? », une réponse possible peut être : « Oui, nous pouvons mourir. En particulier les personnes âgées et les malades qui sont à risque, mais les risques sont minimes pour les enfants » ; c'est pour cette raison que vous devez être prudents. Si par contre, vous ne pouvez pas répondre à une question, dites simplement : « Je ne sais pas, mais je vais me renseigner ».

Rappelez également à vos enfants qu'il y a plusieurs personnes compétentes qui s'occupent de soigner les malades.

- Partagez vos émotions et vos préoccupations si vos enfants sont inquiets, ennuyés, en colère, etc. Invitez-les à dire ce qu'ils pensent et à parler de ce qui les inquiète.
- Partagez-leur que vous aussi, au moins en partie, vous vivez ces émotions et que c'est normal à un moment comme celui-ci. De même, s'ils vous voient triste, inquiet, etc., ne cachez pas vos sentiments, mais expliquez-leur calmement ce qui vous inquiète. Il vaut mieux être transparent, choisir les bons mots selon l'âge, plutôt que de cacher ses sentiments ou de dire des choses que l'on ne pense pas comme : « ça va », « tu n'as pas à t'inquiéter », etc.). Les enfants, même les plus jeunes, le remarquent et ces écarts créent plus d'anxiété qu'une vérité bien dite.

## INDICATIONS POUR LA PHASE 2 « DE RÉSISTANCE »

Peu à peu, nous entrons dans cette phase. La fermeture des écoles a été prolongée ; de nombreuses activités de travail ont cessé ou sont effectuées à domicile ; de nombreux terrains de jeux ont récemment été fermés. En ce moment, nous pouvons encore faire des promenades en observant toutes les précautions nécessaires, même si les autorités vous invitent à rester à la maison et à sortir uniquement en cas de besoin. Les limites commencent à se faire sentir, tout comme les inquiétudes concernant le travail, nos proches et nos amis. Les informations que nous recevons sur la pandémie sont de plus en plus inquiétantes et surtout nous ne savons pas exactement combien de temps durera cette situation et s'il y aura de nouvelles restrictions. La coexistence forcée avec nos enfants peut être agréable, mais ce n'est pas toujours facile. L'école s'organise pour rester en contact et donner des indications sur les activités à réaliser à domicile.

Étant une situation complètement nouvelle, nous pouvons remarquer des réactions inattendues chez nos enfants, à la fois dans un sens « positif » et « négatif », nous devons nous abstenir de les juger en ce moment. D'une part, nous avons pu observer des enfants plus autonomes et créatifs pendant que d'autres enfants pourraient réagir avec des comportements « régressifs » ; c'est-à-dire, se montrer moins autonome, plus pleurnichard, etc., par exemple : certains enfants pourraient demander de l'aide pour des choses qu'ils savent déjà faire. Tandis que d'autres pourraient démontrer une plus grande agitation, des problèmes d'attention, de l'hyperactivité et de l'opposition. Tout cela pourrait faire augmenter les sautes d'humeur. D'autres enfants pourraient plutôt démontrer de l'ennui et de l'apathie ou avoir tendance à faire « des crises de colère ». Même se détendre et se coucher pour la nuit pourrait devenir plus difficile.

Tout cela est normal dans une situation de forts changements et d'incertitudes, de restrictions sur la possibilité de voir et de jouer avec des amis, de faire du sport (se défouler en faisant de l'activité physique). Tout cela crée inévitablement du stress chez les adultes et chez les enfants. Premièrement dans ce cas, vérifiez tout d'abord votre état émotionnel et, si nécessaire, essayez de le ramener à des niveaux de « confort et de sécurité », peut-être en adoptant une stratégie indiquée au bas de l'article dans la section « **Petits premiers soins émotionnels pour les parents** ». Deuxièmement, acceptez les besoins de vos enfants en mettant des mots sur ce que vous observez et invitez-les à exprimer leurs sentiments, en essayant de ne pas porter de jugement. Par exemple, on peut détecter l'état émotionnel en leur disant: « Il me semble que vous êtes agités ; n'est-ce pas? Voudriez-vous m'expliquer ce qui vous rend agités?" ou en notant leurs comportements: « Il me semble que vous voulez vous faire dorloter plus qu'à l'habitude ; comment se fait-il? ». Enfin, il peut être utile de partager la difficulté : « Vous avez raison d'être inquiets (ou en colère ou tristes, etc.) parce que la situation est difficile; nous sommes avec vous et ensemble, nous pouvons trouver le meilleur moyen d'y faire face ». D'autre part, nous pouvons encourager et soutenir les comportements positifs que les enfants et les jeunes adoptent, par exemple : en jouant, en étudiant, en aidant à la maison, en restant en contact avec des amis et des parents, en maintenant une bonne humeur, etc. En fait, trop souvent, nous considérons les comportements positifs comme acquis. Voici quelques suggestions pour gérer cette phase :

- **CRÉER DES ROUTINES ET DES RITUELS** : l'être humain est extrêmement routinier et les habitudes créent la confiance et la sécurité. La pandémie et les restrictions qui en découlent ont bousculé les habitudes de beaucoup d'entre nous et de nos enfants, nous privant de nos activités habituelles (travail, école, sports, etc.).

Pour ceux qui restent à la maison sans engagements et sans horaires préétablis, le risque est d'entrer dans un « mode vacances » dans lequel la journée se déroule de manière chaotique et désordonnée. Au début cela peut paraître agréable mais à long terme, cela peut créer un sentiment de confusion, d'apathie, d'anxiété et d'étonnement. Avoir un rythme de vie régulier nous permet de nous préparer au moment du « retour à la normale », lorsque nous devons reprendre nos activités régulières.

*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*

Nous gardons également à l'esprit qu'il est plus facile de relâcher les règles structurées en faisant des exceptions de temps en temps, plutôt que d'avoir à remettre brusquement de l'ordre après des jours et des jours « d'anarchie ». Surtout pour les enfants qui démontrent habituellement une certaine agitation. Ceux-ci souffrent du fait que les habitudes sont bousculées et que la structure de la journée est moins définie. Nous essayons donc de rétablir des routines et des habitudes quotidiennes régulières, peut-être en différenciant les jours de semaine du « Week-end » et les jours fériés. En ce sens, les heures de réveil le matin et pour le coucher le soir, les repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner), les moments de devoirs et d'étude sont importants. Essayez d'établir des horaires proches de ceux qui étaient détenus avant la pandémie, en les gardant réguliers. Élaborez un plan quotidien et hebdomadaire avec des moments et des activités fixes afin que cette planification de la journée soit visible pour tout le monde. Compte tenu de la situation particulière, il peut être nécessaire de redéfinir certaines règles de la maison (les comportements à suivre et à éviter, les tâches de chacun, etc.) et les comportements à l'extérieur du domicile (ceci suivant également les prescriptions des autorités).

- Après en avoir discuté entre parents, impliquez également vos enfants, jeunes et moins jeunes, dans l'organisation des activités et la définition des règles; écoutez leurs souhaits et leurs conseils, en essayant de trouver une médiation. Vous pouvez également faire des « tests » pendant un jour ou deux, puis discuter à nouveau de ce qui a été établi. De cette façon, les enfants se sentiront plus impliqués et responsabilisés, ainsi que plus motivés à suivre les indications discutées ensemble.
- Établissez des moments à consacrer à l'étude, au jeu et à d'autres activités quotidiennes, selon l'âge. Pour les plus petits, le programme sera forcément flexible. Pour les enfants plus âgés, un temps sera prévu le matin et un l'après-midi pour se consacrer aux devoirs et à l'étude. Choisissez le matin pour des études intensives et consacrez l'après-midi à des activités plus légères. Interrompez toujours l'étude avec des moments de pause et de détachement, par exemple : 20-30 minutes d'étude et 5-10 minutes de repos, activité physique, jeu ou autre).
- À l'heure actuelle, le personnel enseignant de la plupart des écoles a déjà contacté les parents. En ce moment même, certains collèges et universités activent un programme d'enseignement à distance.
- Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a mis à la disposition des parents une plateforme où l'on retrouve plusieurs ressources éducatives permettant aux élèves de continuer à apprendre sur une base volontaire, autonome et ludique, selon leur niveau scolaire. Pour accéder à la plateforme : <https://ecoleouverte.ca/fr/resources/browse/10>
  - Chaque semaine jusqu'au 4 mai, un menu éducatif vous sera proposé dans lequel une variété d'activités éducatives, culturelles ou physiques s'y retrouveront. Chacun et chacune pourra le suivre ou l'adapter à sa guise, selon son contexte et sa situation familiale.
- **PROFITEZ DU CONFINEMENT** pour vivre des activités amusantes avec vos jeunes : jeux structurés (cassette, jeux de société, regarder des photos, etc.), activités artistiques (dessin, peinture, pâte à modeler, etc.), lecture de livres, écouter des histoires, visionner des films drôles, des jeux de mouvements pour garder le corps et l'esprit actifs.
- Toujours dans le respect de l'école, gardez à l'esprit que le personnel de l'école reste à votre disposition même si les écoles sont fermées. Vous pouvez ensuite contacter les enseignants et obtenir des indications sur ce qu'il faut éventuellement répéter ou proposer à vos enfants.

Pour les enfants et les jeunes qui ont des besoins spécifiques (par exemple pour le TDAH ou autres problématiques) et qui sont suivis par des professionnels de leur école (psychologue, travailleur social,

psychoéducateur, orthophonistes, T.É.S., etc.), il est certainement utile de maintenir un contact régulier avec eux pendant la fermeture de l'école. N'hésitez pas à communiquer avec eux en cas de besoin.

- Impliquez les enfants dans les activités domestiques quotidiennes en leur donnant des tâches et des responsabilités « fixes ». Celles-ci peuvent être incluses dans le programme quotidien et adaptées à leur âge (par exemple : les tâches « à la maison » telles que le nettoyage, l'aspirateur, etc.). Si les impliquer s'avère difficile, vous pouvez débiter par des responsabilités en lien avec leurs besoins : ramasser leurs vêtements, leur chambre, etc., en se rappelant que nous vivons un moment critique et que la contribution de chacun est importante.

Afin de vous guider, voici des exemples de responsabilités :

## QUELLES RESPONSABILITÉS DONNER À MON ENFANT? Pour favoriser l'autonomie à l'école et à la maison

alloprof  
parents

<b>AVANT 6 ANS</b> 	<b>ENTRE 6 ET 7 ANS</b> 	<b>ENTRE 8 ET 9 ANS</b> 	<b>ENTRE 10 ET 11 ANS</b> 	<b>12 ANS ET +</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ranger ses jouets et ses livres</li> <li>■ Aider à ranger l'épicerie</li> <li>■ Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge</li> <li>■ Desservir sa place</li> <li>■ Placer ses souliers au bon endroit</li> <li>■ Mettre son manteau au bon endroit</li> <li>■ Jeter ses déchets dans la poubelle</li> <li>■ Essuyer un dégât</li> <li>■ S'habiller seul</li> <li>■ Assortir les bas qui vont ensemble</li> <li>■ Se laver les mains</li> <li>■ Se brosser les dents (avec supervision)</li> <li>■ Se laver le corps (avec supervision)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Faire son lit</li> <li>■ Mettre la table</li> <li>■ Mettre sa vaisselle sale dans le lave-vaisselle</li> <li>■ Sortir le recyclage, les poubelles, le compost</li> <li>■ Plier les serviettes</li> <li>■ Aider à faire la liste d'épicerie</li> <li>■ Vider sa boîte à lunch</li> <li>■ Préparer son sac pour les déplacements : y mettre une collation, un livre, etc.</li> <li>■ Se préparer une collation</li> <li>■ Apporter son linge sale à la salle de lavage</li> <li>■ Arroser les plantes</li> <li>■ Se brosser les dents</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux avec aide (avec supervision)</li> <li>■ Nourrir un animal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vider le lave-vaisselle</li> <li>■ Mettre le recyclage, le compost ou les poubelles au chemin</li> <li>■ Compléter son lunch en y ajoutant les collations, breuvage, dessert, etc.</li> <li>■ Aider à faire ses bagages</li> <li>■ Promener les animaux</li> <li>■ Balayer les balcons</li> <li>■ Participer à la préparation des repas</li> <li>■ Écrire la liste d'épicerie</li> <li>■ Ranger les courses</li> <li>■ Trier le linge sale</li> <li>■ Ranger les vêtements propres</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux (avec supervision)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nettoyer le bain, la douche, la cuisine</li> <li>■ Passer l'aspirateur</li> <li>■ Épouseter</li> <li>■ Laver son vélo</li> <li>■ Ramasser les feuilles</li> <li>■ Faire un lavage (avec aide au besoin)</li> <li>■ Faire des recettes simples</li> <li>■ Enlever les draps sales de son lit et les mettre à laver</li> <li>■ Étendre le linge sur la corde</li> <li>■ Faire de petits bagages pour une nuit : ex. : pyjama, brosse à dents, vêtements propres pour le lendemain, etc.</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Faire seul sa routine du matin ou du soir</li> <li>■ Nettoyer les fenêtres</li> <li>■ Laver le plancher</li> <li>■ Passer la tondeuse</li> <li>■ Faire son lunch</li> <li>■ Laver une voiture</li> <li>■ Préparer un repas complet</li> <li>■ Superviser les plus jeunes</li> <li>■ Garder des enfants</li> <li>■ Faire de petites courses</li> <li>■ Vider les poubelles</li> <li>■ Changer ses draps</li> <li>■ Faire son propre lavage</li> </ul>

© Alloprof Parents

Tiré du site « Alloprof »

- Utilisez le « renforcement positif » tant avec les jeunes enfants qu'avec les plus âgés. Il peut être utile de noter à votre agenda, en fin de journée, les engagements demandés qui ont bien été tenus (étude, travaux ménagers, comportement, etc.). Visualiser à l'aide d'autocollants est généralement gratifiant et motivant. Quelques petits « bonus » peuvent être prévus le « week-end » lorsque la plupart des jours ont été positifs ou lorsqu'un certain objectif a été atteint. Le prix ne doit pas être matériel, il est préférable de choisir quelque chose à faire ensemble que l'enfant aime, par exemple : jouer à un certain jeu, regarder un film à sa guise, cuisiner un plat qu'il aime, etc.).

Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr. Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.

Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Utilisez «Time-Out» avec vos enfants lorsque les comportements deviennent excessivement agités, provocateurs ou conflictuels (crises de colère, défi, etc.). Dans ces situations, surtout quand il y a beaucoup d'émotions, il n'est souvent pas utile de continuer à discuter, à élever le ton de la voix, etc. ; il y a surtout un risque d'aggravation des émotions et des conflits. Dans ce cas, il peut être utile d'appeler le "Time-Out", comme dans un match de hockey ou de basketball, en arrêtant tout ce qui se fait. À ce stade, le premier objectif est de réduire l'émotion, peut-être en se retirant un moment dans la pièce ou en faisant une activité de diversion avec l'enfant, puis vous pouvez revenir à la discussion.
  - En ce sens, il peut être très utile de créer un « coin de tranquillité » à la maison où vos enfants peuvent aller se détendre et retrouver le calme (voir point 4 des « premiers secours émotionnels »). Partagez la technique du temps mort avec vos enfants comme règle de conduite à la maison. Il doit être clair que ce n'est pas une punition ou un refus envers l'enfant. Une fois cette technique appliquée, et surtout le calme revenu, prenez du temps avec votre enfant pour discuter des émotions vécues en lien avec la situation.

L'intervention commence par une « *métacommunication* » par le parent, du type « je vois qu'on devient trop excité, il faut s'arrêter » (utilisez le « nous »), maintenant, on fait ce qu'on a établi, par exemple : aller au coin calmement, faire des exercices physiques, etc.), puis lorsque nous serons à nouveau calmes, nous en reparlerons.

Dans ce cas, il est utile d'avoir en sa possession des outils de gestion des émotions facilement accessibles sur internet soit un « thermomètre d'émotions » ou un « feu de circulation ». Exemple d'utilisation: maintenant nous sommes sur le « **rouge** », nous allons tous les deux nous calmer et nous en reparlerons quand nous serons sur le « **vert** ». Restez calme et cohérent, accompagnez l'enfant avec amour et bienveillance. Enfin, encouragez-le lorsqu'il a suivi les instructions et qu'il a réussi à se calmer.

- Prenez un moment dans la journée pour contacter votre famille et vos amis en faisant, par exemple, un appel vidéo, ce qui donne une sensation de plus grande proximité. Il existe désormais des outils de visioconférence gratuits qui permettent des échanges entre plusieurs personnes en même temps, comme :
  - Zoom : <https://zoom.us/> avec lequel il est possible d'organiser des « réunions » de famille ou entre amis. Faites une liste de parents et amis afin de n'oublier personne.
- Sports et loisirs: dans la mesure du possible, définissez des moments pour pratiquer des activités sportives et des loisirs, du moins une partie d'entre eux, afin de maintenir une forme physique. Dans ce cas également, vous pouvez vous référer à des moniteurs et des enseignants pour vous permettre de pratiquer des activités à domicile. Dans plusieurs cas, les entraîneurs se sont organisés pour proposer des « formations » à l'aide de capsules vidéo ; c'est très important pour conserver l'esprit d'équipe vivant. Vous pouvez ensuite vous diriger vers les nombreuses activités de gymnastique guidées à travers des vidéos sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=2Ltb-XedNyM>  
[https://www.youtube.com/watch?v=tIHskm\\_LC8s](https://www.youtube.com/watch?v=tIHskm_LC8s)

En plus d'être en bonne santé, il peut être très amusant de faire ces exercices avec toute la famille!

- Activités de relaxation : si vous et vos enfants aimez les activités de relaxation, comme le yoga et la pleine conscience, vous pouvez réserver des moments pour les pratiquer ensemble. Dans ce cas également, il existe de nombreuses activités guidées sur YouTube adaptées aux enfants et aux adultes; il suffit d'entrer dans la recherche les termes « Yoga pour enfant » : <https://www.youtube.com/watch?v=wGaTQf3lvjU>  
[https://www.youtube.com/watch?v=qt\\_mLlfKuw4](https://www.youtube.com/watch?v=qt_mLlfKuw4)

- De plus, il est important de définir des espaces physiques où chacun peut se réfugier lorsqu'il a besoin d'être seul.

Par exemple, la table de la salle à manger peut devenir l'espace dans lequel vous mangez, travaillez, dessinez, etc. Dans la mesure du possible, essayez de diviser les pièces de la maison en fonction des différentes activités, afin que chacun puisse disposer de son propre espace.

- En tant que parent, il est essentiel de prendre un moment pour vous. Même si nous aimons les membres de notre famille, il est possible qu'après un certain temps passé ensemble et en contact étroit, nous ressentions le besoin d'être seul ; c'est tout à fait normal. Ce moment consacré juste à vous permettra de « recharger vos batteries de parent ».
- C'est aussi le moment où vous pouvez faire les travaux qui ont toujours été reportés (faire une sélection de jeux et de vêtements à trier, ranger la cave, etc.). Faites-vous une liste et impliquez les enfants.
- Ajustez l'utilisation des écrans (TV, téléphone, tablette, jeux vidéo, etc.). Si c'est déjà difficile en temps « normal », ce le sera encore plus si vous devez passer beaucoup de temps confinés à la maison.

Le risque est donc que ces activités prennent de plus en plus de place, se soustrayant aux autres et conduisant à un certain isolement. **L'utilisation excessive de jeux vidéo ou d'Internet (regarder des vidéos sur YouTube, etc.) peut conduire à l'apathie ou à l'augmentation du stress.**

Passez un peu plus de temps au téléphone pour communiquer avec vos amis, en ce moment c'est un besoin important. Essayez également de vérifier ce qui se passe dans ces communications, souvent des malentendus sont créés via la messagerie instantanée, il est donc suggéré que vous puissiez en discuter avec vos enfants. Pensez également à donner le bon exemple.

\*\*\*\*\*

## « PREMIERS SECOURS ÉMOTIONNELS » POUR LES PARENTS

Chers parents,

Nous vivons une situation complètement anormale, difficile et stressante sur plusieurs fronts. En tant que parents, nous sommes également appelés à soutenir (et parfois à « endurer » ...) nos enfants en ces temps difficiles. Les suggestions ci-dessus peuvent être utiles dans la gestion de la situation, mais tout d'abord il est important que vous soyez suffisamment « bien disposé » d'un point de vue émotionnel.

Dans une situation stressante, notre système nerveux réagit sensiblement de trois manières, soit par la fuite, par le combat ou encore en se figeant. Par conséquent et compte tenu de la situation, les réactions émotionnelles telles que l'anxiété, la tension, la nervosité, l'agitation, l'impatience, la colère, ou au contraire, la fatigue, l'apathie, l'ennui sont normales. Des signaux de stress peuvent également provenir de notre corps : difficulté à s'endormir ou à maintenir le sommeil, chute ou augmentation de la faim, maux de tête, douleurs musculaires, etc. Notre cerveau, lorsqu'il est bombardé de mauvaises nouvelles, peut se concentrer que sur des pensées négatives et nous amener vers la rumination. Le corps et l'esprit sont étroitement liés et s'influencent mutuellement.

Dans la première phase de l'urgence, le « faire » prévaut généralement, alors, notre esprit est occupé à organiser, planifier, etc. C'est généralement une condition plus facile à supporter émotionnellement même si nous avons beaucoup de préoccupations. Dans la deuxième phase, celle dans laquelle nous entrons maintenant, le temps s'allonge, les restrictions augmentent et la coexistence dans un espace limité n'est pas toujours simple. De plus, l'incertitude sur la durée de cette pandémie et de ses conséquences sont des facteurs de stress très importants. Notre esprit est capable de supporter même une charge de stress très élevée et il est clair que lorsque tout sera terminé, tout en n'ayant pas de « date d'expiration » définie, ça peut être difficile à supporter. Il est donc important de se préparer à mieux gérer notre équilibre physique et émotionnel.

**Voici quelques conseils pour gérer le stress :**

1. **Surveillez votre état émotionnel:** prenez de temps en temps quelques secondes pour comprendre comment vous allez. Imaginez avoir votre propre « thermomètre de bien-être », gradué de 0 à 10, où 0 signifie « mauvais état » et 10 que vous êtes « très bien ». Que la réponse soit spontanée, intuitive, sans trop y penser. Prenez simplement note de votre état, sans vous juger. Que vous soyez bien ou malade, c'est simplement ce que vous ressentez en ce moment. Vous penserez à ce que vous allez faire ensuite, mais en attendant, il est déjà très important d'être conscient de votre humeur. Vous pouvez ensuite approfondir votre état émotionnel en explorant les différentes émotions et en remarquant celles qui sont actuellement plus intenses. C'est une activité que vous pouvez également faire avec vos enfants, par exemple : en construisant un « thermomètre émotionnel ». Un exemple est disponible sur la page: <https://educationspecialisee.ca/emotions/>.

Également, vous pouvez vous inspirer du film « Sens dessus dessous » (Inside out, en anglais), que vous avez peut-être déjà regardé avec vos enfants. Vous pouvez alors observer quelles sont vos pensées dominantes en ce moment, où va votre esprit et comment ces pensées affectent votre état émotionnel. Remarquez s'il y a des pensées qui ne cessent de se répéter, qui « tournent » en rond", qui vous amènent à toujours réfléchir aux mêmes choses. Encore une fois, reconnaissez-le, sans nécessairement essayer de changer vos pensées. Jetez enfin un œil à votre corps : comment vous sentez-vous physiquement ? Avez-vous des douleurs, des tensions ou êtes-vous détendu ? Comment va votre respiration (calme, régulière ou

*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*

essoufflée) ? Quel est votre niveau d'énergie ? : trop élevé (agitation), trop faible (lourdeur, fatigue, etc.) ou « correct ».

2. **Quand c'est trop: FAITES UN STOP!** Si vous vous rendez compte que le niveau de malaise augmente, que vous êtes sur le point d'être envahi par l'anxiété, la nervosité et l'agitation, ou par la fatigue et l'apathie, arrêtez-vous, imaginez seulement un panneau avec le mot « STOP », comme sur la route. C'est alors le moment d'arrêter ce que vous faites, surtout si vous êtes dans une situation difficile avec vos enfants. Si nécessaire, demandez l'aide des autres pour gérer la situation immédiate et prenez un moment pour rétablir votre équilibre. Parce que continuer dans ces conditions est dangereux, vous risquez d'agir principalement en réaction aux émotions du moment, sans pouvoir contrôler ce que vous faites ou dites. Réaliser que l'on ne se sent pas bien et arrêter est déjà un objectif très important, alors vous pouvez faire l'une des choses énumérées ci-dessous ou d'autres qui peuvent vous aider à retrouver votre calme :

- **Respirez:**

La façon dont nous respirons affecte directement notre système nerveux, donc bien respirer nous aide à nous calmer et à rétablir la sérénité. En général, si nous avons besoin de nous détendre, nous essayons de faire une respiration un peu plus profonde (à partir du ventre) et plus lente que d'habitude, prolongeant l'expiration. Nous pouvons nous aider en comptant mentalement:

Inspirez en comptant jusqu'à 4, puis arrêtez-vous une seconde en retenant votre souffle. Puis, expirez en comptant jusqu'à 4, puis la prochaine fois, jusqu'à 5, puis jusqu'à 6, etc. Le tout jusqu'à ce que vous arriviez à ressentir un rythme agréable et relaxant.

Nous pouvons également nous aider avec des applications pour le téléphone, telles que : respire relaxe ou la cohérence cardiaque (sur YouTube). En plus de la respiration, nous pouvons intégrer des exercices de méditation et de pleine conscience qui, d'une manière très simple et naturelle, nous aident à rétablir l'équilibre corps-esprit. Sur Internet, vous trouverez de nombreuses vidéos sur le sujet et qui proposent diverses activités guidées de respiration et de pleine conscience. Le site Petit Bambou pour enfant a une partie gratuite de 35 séances de méditation.

- **Créez un espace « serein » dans votre maison :**

À quel endroit de votre maison vous sentez-vous le plus à l'aise ? Cela peut être dans la chambre, sur le canapé, dans la salle de bain... partez à la recherche du meilleur endroit et dans ce cas aussi, laissez votre intuition décider. « Décorez » ce lieu avec des objets (photographies, dessins, parfums, objets souvenirs, etc.) qui vous rappellent des moments heureux, des choses qui vous procurent de la sérénité. Pensez aussi à un fond musical qui vous apporte joie et calme. Laissez les sensations « couler » dans votre corps lorsque vous êtes dans cet endroit, ressentez le bienfait, un peu comme lorsque vous étalez un baume ou une crème sur la peau, ou lorsque vous recevez un bon massage relaxant, en ne pensant qu'à cela.

Vous pouvez également vous aider avec votre imagination, en fermant les yeux et en visualisant un endroit où vous avez été particulièrement bien, par exemple dans la nature, à la montagne ou à la mer. Prenez un moment, même court, pour vous rendre dans votre endroit « paisible » chaque fois que vous ressentez le besoin de « vous ressourcer » et de prendre un peu de distance avec tout le reste. Si vous utilisez régulièrement cette technique, vous constaterez qu'avec le temps, il ne vous faudra que quelques instants pour trouver un état d'équilibre et de centrage améliorés. Vous pouvez également essayer de faire la même chose avec vos enfants, c'est-à-dire les aider à trouver ou à créer un « coin de tranquillité » lorsqu'ils se sentent nerveux ou tristes.

*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*

3. **Faites les choses qui vous font du bien**: pensez aux choses que vous aimez généralement faire et qui vous font vous sentir mieux, et réfléchissez à ce qui est encore possible en ce moment (prendre un bain chaud, lire un livre, faire du yoga ou des exercices physiques, jouer, etc.). Prévoyez quelques moments dans la semaine où vous pourrez faire ces activités.
4. **Soyez une équipe à la maison**: si vous êtes à la maison avec votre conjoint, partenaire, ou d'autres parents ou amis, assurez-vous d'abord qu'il existe une bonne alliance entre les adultes. C'est fondamental dans ce moment d'urgence, il faut s'entraider et être une bonne équipe. Il est donc important que tous les aspects concernant la gestion de cette situation particulière (horaires, tâches de chacun, règlement intérieur, etc.) puissent être discutés. Il est également important de pouvoir communiquer et partager ses besoins à la recherche de compromis, par exemple : les moments où l'un ou l'autre parent prend un moment de « détente » des situations qui créent des difficultés, etc.).

Une autre chose importante, en cette période critique, est d'essayer de mettre de côté les conflits, les questions non résolues, les discussions et les problèmes qui étaient présents avant l'urgence. Tout cela est difficile à gérer dans une situation stressante, il est donc préférable de les reporter à la fin de la crise. Pour l'instant, essayez de vous concentrer sur la situation actuelle, au jour le jour, en essayant de mieux en mieux gérer les difficultés quotidiennes, en vous soutenant mutuellement.

Une fois qu'un bon équilibre a été établi entre les parents, impliquez vos enfants dans la gestion de la situation, en leur donnant des responsabilités adaptées à leur âge. Écoutez également leurs propositions et leurs critiques tout en trouvant des compromis; c'est la meilleure façon de les impliquer et de les motiver à collaborer.

5. **Entretenez des contacts sociaux** : prenez, de temps à autre, quelques instants pour entrer en contact avec parents et amis, en particulier les personnes avec lesquelles vous êtes le plus à l'aise. Évitez de parler uniquement de la situation pandémique, essayez de trouver d'autres sujets. Si possible, essayez de le minimiser, de temps en temps un peu d'humour est bon. Si vous avez des parents ou des amis « catastrophiques », c'est-à-dire qui ne parlent que des conséquences négatives de la pandémie et qui font des prédictions tragiques, etc., autorisez-vous à leur demander, avec la gentillesse voulue, de changer de sujet, de parler d'autre chose.
6. **Maintenez un mode de vie « sain »**: prenez soin de votre alimentation afin qu'elle ne soit pas trop lourde ou irrégulière, veillez à dormir, faites régulièrement de l'exercice, hydratez-vous, prenez le temps de faire une pause et de vous reposer.
7. **Sélectionnez les nouvelles** : choisissez bien les nouvelles liées à la pandémie, allez vers celles qui sont sûres (voir les indications ci-dessus) et les consulter quelques instants par jour. Consacrer trop de temps aux nouvelles affecte négativement notre humeur.
8. **Fixez-vous des objectifs** : lorsque le temps s'allonge et qu'il n'y a pas d'habitude normale pour remplir la journée, vous risquez d'arriver le soir sans avoir terminé grand-chose, ce qui peut être frustrant à long terme. Il est donc utile de planifier quotidiennement de petits objectifs, en tenant compte de ce qui est possible compte tenu de la situation.
9. **Demandez de l'aide** : si vous ressentez le besoin de soutien ou d'aide extérieure, n'hésitez pas à contacter un professionnel (psychologue, psychothérapeute, etc.) ou vos connaissances. Il est souvent nécessaire de parler à quelqu'un de l'extérieur, qui n'est pas impliqué émotionnellement dans ce que l'on vit comme situation, mais qui peut vous comprendre et vous soutenir. En plus des coordonnées dont vous disposez déjà, vous pouvez accéder à une assistance téléphonique d'urgence en appelant le 811.

*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*

Nous espérons que ces brèves indications pourront vous être utiles en cas de besoin. N'oubliez pas que grâce à votre soutien, même une période critique comme celle-ci peut être une excellente occasion pour vos enfants de grandir et d'apprendre.

Un beau bonjour, Chers parents, de toute l'équipe Kangourou.

ÇA VA BIEN ALLER



*Traduction libre et adaptation de « Piccola guida di sopravvivenza per genitori » Mr.Fabian Bazzana Psychologue Psychothérapeute ATP-FSP-SITCC, Conseiller professionnel SGfB.*

*Par Suzanne Gauthier formatrice Réseau Kangourou et Nancy Fortin, T.S./personne ressource, service régional de soutien et d'expertise en trouble relevant de la psychopathologie, Saguenay-Lac-Saint-Jean*