

# ÊTRE PARENT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Parents, gardiens et enfants de tout le pays sont confrontés à de nouveaux défis, car la pandémie de COVID-19 bouscule notre vie quotidienne et nos habitudes de travail. Comme les écoles, les garderies et la plupart des milieux de travail sont fermés, les parents et les enfants se retrouvent subitement à la maison à plein temps.

Les suggestions et les conseils ci-dessous peuvent aider les parents et les gardiens à s'adapter à cette nouvelle situation inattendue.



## PARLEZ À VOS ENFANTS ET SOUTENEZ LES

- ▶ **Créez des occasions de passer de bons moments avec chaque enfant séparément**, dans la mesure du possible. Ce temps en tête à tête permet aux enfants de se sentir aimés et en sécurité, et leur montre qu'ils sont importants.
- ▶ **Aidez vos enfants à rester virtuellement en contact** avec leurs amis, les voisins et les membres de votre famille élargie par courriel, par téléphone, par des conversations vidéo ou sur des plateformes de médias sociaux. C'est une façon rassurante d'interagir avec les personnes qui leur sont chères.
- ▶ **Mettez en place une routine quotidienne souple, mais structurée**, et faites participer vos enfants! Le fait de demander leur avis et de leur permettre de prendre des décisions renforcera leur confiance en eux. Établissez un emploi du temps comportant des activités structurées, des activités physiques et du temps libre. Cela les aidera à se sentir en sécurité.
- ▶ **Jouez et discutez avec vos enfants**. Vous les aiderez ainsi à apprendre, à exprimer leurs sentiments et à avoir plus confiance en eux. Passez du temps avec eux en participant à leurs activités préférées. Si vous n'êtes pas en **quarantaine (auto-isolement)** ni en **isolement**, **prenez l'air** tout en restant à au moins 2 mètres des autres.

## SOYEZ GENTIL, CALME ET PATIENT FACE AUX COMPORTEMENTS DE VOS ENFANTS

- ▶ **Écoutez les inquiétudes de vos enfants**. Acceptez et validez leurs pensées et leurs sentiments. Soyez franc, ouvert et à l'écoute. Fournissez des renseignements clairs et factuels d'une manière rassurante et adaptée à leur âge. Demandez leur comment ils se sentent. Faites leur savoir que vous êtes là pour eux.
- ▶ **Encouragez les bons comportements**. Les enfants sont beaucoup plus portés à faire ce que nous leur demandons si nous utilisons des mots positifs et que nous les félicitons de leurs efforts.
- ▶ **Soyez un modèle**. Adoptez vous-même des comportements sains et positifs parce que c'est surtout en regardant les autres que les enfants apprennent.
- ▶ **Prenez des mesures pour vous calmer avant de réagir**. Chez les enfants, le stress et l'anxiété peuvent se manifester par un mauvais comportement. C'est lorsqu'ils se comportent mal qu'ils ont le plus besoin de vous.
  - Avant de réagir, inspirez profondément trois fois ou comptez jusqu'à dix. Garder votre sang froid vous aidera à maîtriser la situation.
  - Si vous pouvez laisser votre enfant seul en toute sécurité, retirez-vous de la situation pour vous calmer et rassurez votre enfant en lui disant que vous reviendrez.
  - Réagissez de manière calme et réfléchie, et redirigez l'attention de votre enfant vers un comportement positif.



## PRENEZ SOIN DE VOUS

- ▶ **Prendre soin de soi est important.** Les parents et les gardiens s'occupent mieux des enfants lorsqu'ils **prennent aussi soin d'eux-mêmes**. Mangez bien, dormez suffisamment, prenez des pauses et faites quelque chose d'amusant ou de relaxant. Soyez indulgent envers vous-même. Certaines personnes se tournent vers des substances comme l'alcool ou le cannabis pour réduire le stress et l'anxiété pendant des périodes difficiles. La consommation de substances peut toutefois présenter des risques pour la santé et nuire à votre santé mentale et à votre bien-être. Si vous en consommez, limitez la quantité et la fréquence autant que possible et évitez d'en consommer devant des enfants.
- ▶ **Prenez contact virtuellement avec les autres.** Vous n'êtes pas seul. Parlez à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos inquiétudes afin d'obtenir du soutien et d'évacuer le stress.
- ▶ **Ressaisissez-vous.** Faites une activité de pleine conscience d'une minute. Prêtez attention à vos pensées. Observez les sentiments que vous éprouvez. Voyez si vous êtes heureux ou non. Observez ce que vous ressentez physiquement. Remarquez ce qui fait mal ou ce qui est tendu. Cela vous aidera à vous détendre et à vous recentrer.

Si vous ou vos enfants vous sentez dépassés, stressés, confus, effrayés ou fâchés en ce moment, c'est tout à fait normal. Pour obtenir de l'aide supplémentaire ou pour parler à quelqu'un de vos sentiments ou de vos inquiétudes, communiquez avec :

- ▶ **Jeunesse, J'écoute**
- ▶ **Société canadienne de pédiatrie – Services de soutien communautaire pour les parents** (en anglais seulement)
- ▶ **Familles Canada – Centres de soutien aux familles** (en anglais seulement)
- ▶ **Services de crises du Canada – Ressources et soutien**
- ▶ **Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances**
- ▶ **Soutien aux particuliers**
- ▶ **Ressources des provinces et des territoires sur la COVID-19**



**NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À  
PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19.  
POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LE SITE**

Canada.ca/le-coronavirus ou appelez au 1-833-784-4397

