

Être parent pendant la pandémie de COVID-19



Parents, gardiens et enfants de tout le pays pourraient être confrontés à des défis de longue durée, car la pandémie continue de bousculer leur vie quotidienne et leurs habitudes de travail. Les gouvernements provinciaux et territoriaux ont élaboré des plans de réouverture contenant des conseils précis sur les écoles, les garderies et les milieux de travail. Il est important que les parents et les gardiens se familiarisent avec ces plans pour préparer la prochaine année.

Les suggestions et les conseils ci-dessous peuvent aider les parents et les gardiens à s'adapter à la situation actuelle.

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 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. Assurez-vous de suivre les directives des gouvernements provinciaux ou territoriaux si vous envisagez de vous rassembler.
- › **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-isolément) ni en isolement, **prenez l'air** tout en restant à au moins 2 mètres les uns 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.



Parlez de la vaccination

Parlez aux enfants et aux jeunes de 12 ans et plus de l'importance de se faire vacciner. Expliquez-leur comment la vaccination peut aider à protéger les personnes qui les entourent ainsi qu'eux mêmes contre la COVID-19. En faisant vacciner les jeunes dès qu'ils sont admissibles, vous les aiderez à retrouver ce qu'ils aiment et ce dont ils ont besoin pour leur santé mentale et leur bien-être notamment :

- › être avec des amis et la famille
- › les activités parascolaires, comme les sports et les jeux
- › retourner à l'école

Consultez notre site pour en apprendre davantage sur la vaccination contre la COVID-19 :

- › Canada.ca/vaccin-covid

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 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. Si vous envisagez des rencontres sociales plutôt que des moyens virtuels pour entrer en contact avec d'autres personnes, assurez-vous de suivre les directives de votre gouvernement provincial ou territorial.

- › **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. Consultez notre site pour obtenir de l'information ou de l'aide supplémentaire à propos de la pandémie de COVID 19 :

- › Canada.ca/le-coronavirus