

# Instaurer une routine quotidienne

Puisque le sentiment de sécurité de votre enfant peut être ébranlé, le fait de connaître le déroulement de la journée est très rassurant pour lui puisque celle-ci devient prévisible.

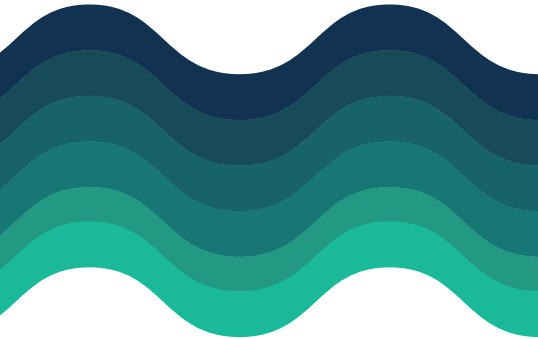
## Pour les plus petits

Une séquence visuelle avec des dessins leur permettra de visualiser la suite des événements, de mieux tolérer les délais et ceci favorisera du même coup leur autonomie.



## Pour les adolescents

Une simple liste à cocher où l'on inscrit le déroulement des activités fournira des points de repère importants (les trois repas, heure du coucher, etc.). En élaborant une telle liste, il devient aussi plus facile de maintenir un équilibre entre les moments de plaisir, les activités physiques, les tâches scolaires, les jeux en famille, les échanges et conversations virtuels, les moments calmes et de repos, etc.



**Le relâchement** de ce cadre la fin de semaine est également un bon moyen pour maintenir cet équilibre et retrouver un horaire proche de celui qui était établi avant la pandémie.

# Écouter et soutenir

Les enfants perçoivent facilement les émotions de leurs parents, vous pouvez soutenir et sécuriser votre jeune en utilisant un ton calme et rassurant.


Pensez à **prendre soin de vous** ! La situation peut être difficile pour vous aussi et vous devez faire preuve d'indulgence à votre égard. Il peut être aidant de prendre de petites pauses pour soi et de rester centré sur le moment présent.



Tentez de **communiquer à votre jeune** une vision optimiste et réaliste selon les informations reçues plutôt que de faire des scénarios catastrophiques. Pour semer l'espoir, lui rappeler que cette situation est temporaire. Vous pouvez lui rappeler que plusieurs personnes dans le monde, des médecins, infirmières, experts et des politiciens travaillent très fort pour assurer de notre santé et de notre sécurité.



Aidez-le à **comprendre ses réactions** en l'aidant à nommer les émotions et les normalisant. Par exemple, si votre enfant pleure parce qu'il ne verra plus son enseignant ou son enseignante, nous vous invitons à lui dire qu'il est normal de se sentir triste, car il aimait beaucoup être dans sa classe. Si votre adolescent(e) est frustré(e), car vous ne lui permettez pas d'aller au parc rejoindre ses ami(es), vous pouvez lui dire que vous comprenez sa colère, que cette situation est temporaire.



Bref, amenez-les à **exprimer leurs émotions** en variant les activités (danse, dessin, écriture, jouer d'un instrument de musique, journal intime, etc.). Vous pouvez profiter de diverses occasions (promenades, cuisiner) pour ouvrir la communication.

# Redonner un sentiment de contrôle

Quand la routine, les activités scolaires et parascolaires, les relations familiales ou amicales s'interrompent brutalement, votre enfant peut vivre un sentiment de perte de contrôle qui augmente le stress.

Rappelez-lui pourquoi sa routine est modifiée et quel rôle il peut jouer dans cette lutte contre la pandémie. Ainsi, en restant chez lui, en gardant une distanciation sociale et en se lavant les mains il contribue à sauver des vies.

## Lui aussi est un héros face au virus !

À la maison, vous pouvez lui offrir des occasions d'exercer un certain contrôle : choisir le jeu de table, participer à l'élaboration du menu de la semaine, décider par quelle matière scolaire il commence ses révisions de la journée, etc. Pour l'enfant qui serait préoccupé par sa réussite, organiser avec lui ses temps de travail et les notions à prioriser selon ses défis personnels.



# Limiter l'exposition aux médias

Soyez attentif à l'exposition aux médias, tels que la télévision, la radio ou les réseaux sociaux.

**Idéalement, ne pas laisser les nouvelles constamment en arrière-plan.** La couverture médiatique et les reportages contiennent une charge émotive non négligeable. L'information en continu peut augmenter le stress et diminuer la disponibilité du parent. Il est donc important de préserver vos enfants de cette charge émotive en devenant en quelque sorte le filtre.

## Pour les adolescents,

c'est l'occasion de les inciter à sélectionner des sources d'informations fiables.

Par exemple, le point de presse du gouvernement ou les sites gouvernementaux concernant la COVID-19 afin d'éviter les fausses nouvelles.



## Pour les plus jeunes,

nous vous suggérons cette capsule informative sur la COVID-19, destinée aux élèves du primaire.

<https://squat.telequebec.tv/videos/1074>



# Aider son enfant à retrouver une sensation de calme

Comme parent, vous pouvez guider votre enfant dans la pratique d'activités lui permettant d'atteindre une sensation de détente.

- La pratique quotidienne d'activités physiques ou de jeux de société en famille est très bénéfique.
- Des respirations lentes et profondes, en gonflant le bas du ventre (respirations abdominales).
- Une sensation de calme en écoutant de la musique calmante ou en faisant une petite activité de méditation pour enfant (une multitude de vidéos sur YouTube sont disponibles).
- Une activité sportive aérobique (course à pied, hockey balle, danse énergique, vélo) afin de favoriser la sensation de bien-être.
- Avant le coucher, il faut par contre éviter les activités trop intenses (regarder des films d'action ou jouer à des jeux vidéo) et suggérer un bon bain chaud ou un petit massage.
- Avant que votre enfant trouve le sommeil, incitez-le à terminer la journée sur une note positive en lui demandant d'identifier ses trois moments agréables de la journée.



# Maintenir des liens

Les spécialistes identifient comme un facteur-clé le fait de demeurer en contact avec les personnes significatives pour passer à travers une épreuve comme celle que nous vivons.

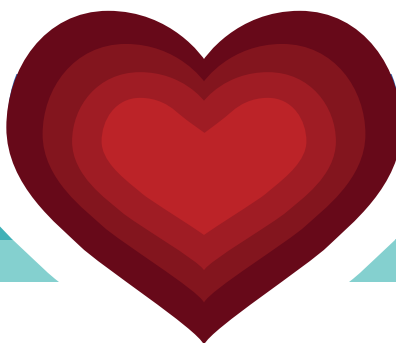
Dans ce contexte de distanciation sociale, cette recommandation s'avère primordiale pour éviter l'isolement. Ce conseil est pertinent pour tous, mais il revêt une importance toute particulière à l'adolescence. Dans cette optique, encouragez vos enfants à échanger avec leurs amis. Si vous avez les ressources à la maison, profitez des différentes possibilités que la technologie nous offre désormais, et ce, en fonction de l'âge de votre enfant (messagerie instantanée, plateformes virtuelles).



Gardez en tête que cette situation vous offre aussi l'occasion de passer des

**moments uniques en famille**

et de renforcer vos liens.



# Ressources



## **Tel-Jeunes pour parler de tout 24 h/24 h**

1 800 263-2266

Texto : 514 600-1002

Clavardage : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## **Jeunesse J'écoute pour parler de tout 24 h/24 h + articles intéressants**

1 800 668-6868

Texto : vous devez texter : **Parler à 686868**

Clavardage : <https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne>

## **Ligne Parents 24 h/24 h** pour les parents seulement

1 800 351-5085

Clavardage : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

## **Suicide Action**

1 866 277-3553

[info@suicideactionmontreal.qc.ca](mailto:info@suicideactionmontreal.qc.ca)

## **Info-Social 811**

1 800 361-9596

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>

## **Ressources communautaires diverses**

Ligne téléphonique 211 Grand Montréal

Composez le 2-1-1

<https://www.211qc.ca/>