



**DOCUMENT D'APPUI
DES RESSOURCES POUR PARENTS DU CÉF PENDANT LA PANDÉMIE COVID-19**

Préparé par les intervenantes en counseling du CÉF

Avril 2020

L'actuelle pandémie peut créer de l'anxiété et un sentiment d'incertitude en raison de l'isolement, du changement de routine et de l'inconnu. Ceci peut augmenter la sensibilité et susciter des émotions très vives tant chez l'enfant que chez l'adulte. Pendant cette période d'incertitude, il est impératif de prendre soin de soi et de ceux qu'on aime et au besoin, de ne pas hésiter à demander un soutien professionnel¹.

Nous souhaitons préciser que:

- L'anxiété et le stress sont des réponses tout à fait naturelles face à l'incertitude et à l'impression de danger qui l'accompagne. Il faut savoir que l'anxiété et le stress sont des pensées, pas des prémonitions. Le meilleur atout pour les réduire consiste à : 1) se tenir au courant mais pas trop, une heure par jour suffit, 2) respecter les mesures dictées par les gouvernements fédéral et provincial parce qu'agir, c'est déjà laisser aller le stress inutile;
- L'anxiété augmente dès que surviennent des éléments déclencheurs comme apprendre qu'un parent est hospitalisé ou qu'un proche a des symptômes. Ça va de soi! Pour prendre soin de vous, nous vous proposons de consulter des sources d'information sûres et fiables. Ce document vous en propose sur tous les sujets chauds, du COVID19 aux stratégies pour prendre soin de soi en passant par comment rassurer;
- Prendre soin de vous et de ceux qui vivent avec vous diminuent les émotions de peur. Aussi banal que cela puisse paraître, poser des gestes comme se laver les mains, garder une distance en imaginant une bulle de deux mètres de diamètre autour de vous lorsque vous êtes dans la rue ou au magasin, éviter les foules, faire avec vos enfants et même, votre famille élargie et vos amis en utilisant FaceTime ou en mettant le haut-parleur de votre téléphone, des choses que vous aimez : une soirée de karaoké, chanter, danser, lire une histoire, jouer aux devinettes, aux charades, à *fais-moi un dessin*, à des jeux de société, etc. À cet égard, votre imagination est votre meilleur atout;
- Lorsque vos émotions ou celles de vos enfants ne s'apaisent pas malgré tous vos efforts, il importe d'aller chercher l'aide de professionnels. Ce document vous indique quelles ressources fiables existent. Ces ressources sont gratuites et accessibles par internet ou par téléphone. De plus, **une**

¹ Voir l'annexe

ligne téléphonique sans frais du CEF est mise à votre disposition depuis le 31 mars 2020. Elle vous donne accès à une écoute par une intervenante en counseling entre 9h et 16h du lundi au vendredi. L'intervenante vous offrira un appui et vous proposera des ressources. Il vous suffit de composer le 1-877-273-6662.

Le présent document décrit 1) les impacts de la pandémie sur les enfants et les adultes, 2) comment rassurer les enfants, 3) comment leur offrir le soutien dont ils ont besoin, 4) comment diminuer leur peur et leur anxiété, 5) comment les aider à s'adapter à cette nouvelle réalité, 6) comment les aider à retrouver leur calme, 7) comment réagir quand la tension monte et enfin, 8) comment prendre soin de soi.

1) IMPACTS D'UNE PANDÉMIE SUR LES ENFANTS ET LES ADULTES

Le stress augmente avec le déluge d'informations, l'isolement et l'incertitude face à ce qui va arriver. Chacun de nous se demande s'il va ou si un membre de sa famille va contracter le virus. Le stress et une impression d'épuisement peuvent aussi être alimentés par la panique des personnes autour de nous et par les changements majeurs de notre quotidien. Notre stress augmente encore du fait que : 1) certains parents doivent travailler de la maison et en même temps prendre soin des enfants, des repas... ; 2) plusieurs se demandent s'ils vont recevoir l'argent annoncé par le gouvernement pour nourrir leur famille ; 3) d'autres encore ignorent s'ils vont retrouver leur emploi après cette pandémie. Cela peut installer une impression qu'on ne sait plus quoi faire, comment le faire ni même pourquoi le faire.² Ce qui suit vous propose de nombreuses pistes d'action parmi lesquelles vous pourrez choisir pour rassurer, soutenir et agir tout en prenant soin des autres et aussi de soi.

2) RASSURER SON ENFANT

Rassurer, c'est la base, la première chose à faire. On lui dit que, quoi qu'il arrive, on sera là pour le protéger. L'enfant doit sentir que son parent sera toujours là pour lui, qu'il n'a pas à s'inquiéter. Un enfant rassuré va développer un sentiment de compétence qu'il a ce qu'il faut pour faire face à la situation.

On lui donne de l'information adaptée à son âge. Expliquer simplement la situation aux enfants est important. Dans le cas du coronavirus, on peut rappeler aux enfants des notions de base sur le virus, ses ressemblances avec la grippe et le fait que ce sont surtout les gens malades qui sont à risque. S'il s'inquiète parce que quelqu'un qu'il connaît est malade, on peut lui dire que si cette personne est infectée, des médecins vont s'occuper de cette personne et qu'elle est entre bonnes mains.

On redonne par la suite le contrôle à l'enfant. Le sentiment d'impuissance peut causer beaucoup d'anxiété. Demander à l'enfant de participer à la prévention peut lui redonner un sentiment de contrôle sur une situation. On lui demande par exemple d'appliquer les gestes de prévention de base : se laver les mains le plus souvent possible, tousser et éternuer dans son coude, ne pas mettre ses mains dans son visage, etc. Ces comportements simples leur donnent un sentiment de contrôle.

² Ces idées sont tirées du site canadien de la santé publique et ses répercussions : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grippe-influenza/preparation-canada-cas-grippe-pandemique-guide-planification-secteur-sante/repercussions-psychosociales-de-la-pandemie-influenza.html>

On l'aide à exprimer ses émotions sur le sujet. Cependant, cette conversation doit être encadrée et limitée. Frères et sœurs n'ont pas le même âge ni la même sensibilité à l'anxiété. On ne passe pas des soirées en famille à discuter du coronavirus et des émotions qu'on ressent à son sujet. On invite plutôt notre enfant à verbaliser ses craintes seul avec nous. Il sera rassuré s'il se sent écouté et s'il a des réponses à ses questions de sorte qu'il comprend ce qui arrive.

3) SOUTENIR SON ENFANT

On adopte des comportements familiaux qui font du bien. On limite l'exposition aux informations, une bonne chose également pour les parents! On augmente les occasions pour faire des activités ensemble comme jouer à des jeux, bricoler, lire, dessiner, prendre une bouffée d'air frais en famille.

Et pour les enfants plus jeunes qui ne vont pas encore à l'école et qui comprennent peu l'actualité, il n'est pas conseillé d'aborder le sujet pour ne pas l'inquiéter inutilement. Toutefois, s'il aborde le sujet avec vous, il importe de trouver les mots simples qui correspondent à l'âge et de ne pas minimiser ce qu'il a vu ou entendu. Par contre, on doit le tenir loin des images de l'actualité qui pourraient lui faire peur.

Informations tirées du site <https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/>

4) DIMINUER SA PEUR ET SON ANXIÉTÉ

Restez calme

- Nos enfants vont sentir de quelle façon nous vivons ce stress et y réagir à notre façon de vivre notre stress.
- Nous devons rassurer nos enfants qu'ils sont en sécurité et que les mesures que nous mettons en place sont là pour protéger tout le monde, eux inclus.
- Nous pouvons inciter nos enfants à discuter de leurs inquiétudes à propos de l'information qu'ils entendent.

Limitez l'accès aux médias

- Si vos enfants regardent les nouvelles, assurez-vous de les regarder avec eux.
- Clarifiez l'information qu'ils reçoivent des médias. L'information qu'ils reçoivent de vous va avoir plus d'impact que l'information conçue pour les adultes.
- Assurez-vous que l'information que vous partagez avec vos enfants est factuelle et pertinente à ce qui se passe en ce moment et non ce qui pourrait arriver dans le futur.

Répondez aux questions

- Demandez aux enfants quelles sont leurs questions sans donner de l'information non sollicitée.
- Gardez en tête l'âge et le niveau de compréhension de vos enfants aussi lorsque vous leur donnez des informations.
- Il sera utile de bien connaître les symptômes de COVID-19.³

³ Liens audio et vidéo:

- <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- [Psychologie : comment parler du COVID-19 aux enfants ? - On n'est pas obligé d'être d'accord - Sophie Durocher](#)

- Les enfants entendent TOUT donc, gardez ceci en tête lorsque vous discutez de la pandémie avec d'autres adultes.
- Rassurer les enfants que ce n'est pas tout le monde qui peut attraper le COVID-19 et que les adultes autour d'eux s'occupent d'assurer leur sécurité.

Expliquez leur rôle à jouer dans la pandémie

- Nous avons tous un rôle à jouer pour assurer la sécurité de tout le monde. En expliquant à l'enfant qu'il a un rôle, ceci lui donne un sentiment de contrôle et de collaboration dans ce qui se passe.
- Pratiquer de bonnes routines de santé (se laver les mains souvent, ne pas toucher notre visage, bien dormir, éternuer/tousser dans nos manches, etc.)

Installez puis maintenez une routine

- Installez une routine de la journée parce que ça installe des habitudes qui aident à s'organiser, à voir venir et à avoir hâte.
- Celle-ci peut inclure les heures du lever, de la sieste et des repas, l'aide pour mettre la table et la desservir ainsi que les moments de la journée où on va jouer dehors.
- De bonnes idées se trouvent sur le site *naitre et grandir*, pour tout petits et enfants d'âge scolaire : <https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/23/coronavirus-covid19-routine-horaire-enfants-trouver-equilibre/>

5) L'AIDER À S'ADAPTER À CETTE NOUVELLE RÉALITÉ

Dans ce contexte déstabilisant, comme nous le vivons tous présentement, l'équipe des intervenantes en counseling offre aussi des conseils pratiques et des ressources pour permettre aux parents de vivre des relations plus saines à la maison avec leurs enfants. Il est normal que les enfants soient plus émotifs et qu'ils réagissent plus que d'habitude (et les parents aussi). Voici quelques conseils et ressources pour favoriser une vie plus calme et agréable à la maison.

Informations en français:

- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19>
- https://mcusercontent.com/2a730ca9f5d1695538c851a0d/files/69d8a70c-eded-474d-83ba-6a5311486503/Maintien_sante_mentale_quarantaine_mars2020.pdf
- https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/expliciter-covid-19-enfants_qc_5e6bc0e0c5b6dda30fc88176?ncid=APPLENEWS00001

Informations en anglais:

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus/resources/coping-in-self-isolation>
- <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/covid19>
- <https://www.livescience.com/coronavirus-kids-guide.html>
- <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>
- https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f-215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf

Quelques questions que vous pouvez vouloir vous poser. Depuis qu'on est tous à la maison :

- Mon enfant dort-il bien la nuit et se réveille-t-il reposé?
- Mon enfant bouge-t-elle suffisamment dans la journée?
- Mon enfant passe-t-il du temps de qualité (sans écran, en faisant une activité plaisante) avec un adulte de manière régulière?
- Mon enfant joue-t-elle dehors au moins une fois par jour?

Si la réponse est "non" à une ou plus d'une de ces questions, il est possible que les comportements difficiles de l'enfant soient une conséquence de ces réponses. Il est aussi important de prendre en considération votre propre bien-être comme parent. Posez-vous les mêmes questions. À la fin du document, vous trouverez diverses stratégies pour prendre soin aussi de vous.

6) RETROUVER SON CALME

Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont juste là, même les trop fortes ou les trop désagréables. Elles ont pour mission de nous faire ressentir quelque chose qui nous touche et nous affecte. Chaque enfant doit apprendre à accueillir **toutes** ses émotions dans la confiance, qu'il ou qu'elle a tout ce qu'il faut pour les ressentir. Les accueillir, c'est découvrir que leur présence signifie simplement qu'il vit telle situation comme ça!

Votre enfant a absolument besoin de vous pour apprendre cet accueil. Pourquoi? Parce que toute émotion trop forte ou désagréable produit, en chacun de nous, enfant comme adulte, une réaction si viscérale que notre réponse surgit spontanément. Les enfants vont y réagir en donnant des coups, en criant, en se jetant à terre ou s'ils sont plus grands, en disant des mots pour faire réagir. C'est, en fait, la version humaine de la réponse réflexe de tous les animaux devant quelque chose de désagréable. La partie du cerveau chargée de nous sauver la vie va nous faire réagir comme si ce quelque chose représentait un danger. On va tenter de s'en protéger et si impossible, on va se défendre.

Comme chez les humains, le danger est la plupart du temps juste dans une idée dans notre tête, on doit apprendre à ne pas utiliser cette réponse réflexe s'il n'y a pas de vrai danger pour notre vie. Parce que cette réponse est un réflexe, votre enfant doit apprendre à l'interrompre. Pour y arriver, il a absolument besoin de notre aide.

Notre aide consiste à l'aider à retrouver son calme. Une fois retrouvé, il ou elle sera capable d'imaginer la réaction qui aura l'effet qu'il ou qu'elle veut vraiment et dont il ou elle sera fier. Donc, plus vous garderez votre calme, plus votre enfant osera accueillir son émotion et y réagir à la bonne place. Facile à dire, difficile à faire! Difficile parce que l'émotion est aussi contagieuse que le COVID19. Sans s'en rendre compte, on prend en nous l'émotion de l'autre, un talent qui nous met sur la même longueur d'ondes. On appelle ça l'empathie quand cette longueur d'ondes est positive. Mais quand elle est négative, elle nuit à notre présence à notre enfant.

Soyez patients envers vous dans ce projet : gardez votre calme alors que votre enfant fait une crise est un vrai défi. Pour réussir, il faut s'y exercer. Ça vient avec la pratique! Pour garder votre calme, sachez que votre respiration lente, profonde et douce agit sur vous **et** sur lui comme un message qu'il est en sécurité, qu'il n'a pas besoin de faire ou dire quoi que ce soit. Soyez tout aussi patients envers votre enfant : accueillir son émotion désagréable ou de surexcitation est aussi difficile pour lui qu'arrêter de fumer pour un adulte! Votre enfant y arrivera plus facilement s'il s'y exerce à des moments calmes. Nous vous

proposons une boîte à outils dans laquelle il pourra choisir l'outil qui lui convient au moment où il sent qu'il va réagir trop vite et trop fort.

La boîte à outils pour respirer

Nous ignorons la puissance qu'a notre respiration sur nos émotions. Chaque situation de tension est une belle occasion pour le découvrir. Montrez à votre enfant comment inspirer par son nez tout en gonflant son ventre. Mettez-vous de côté pour qu'il voit ce que votre ventre. Puis expirez par la bouche. Vous pouvez le faire ensemble 5 à 6 fois de manière à découvrir, comme un détective, comment le calme s'installe dans son corps. Ces sites peuvent vous aider :

- La respiration pour enfant: <https://www.youtube.com/watch?v=u-RAqt7p-3U>
- La respiration carrée: https://www.youtube.com/watch?v=vg_S5bVqnw
- La relaxation pour enfants de Nicole Bordeleau:
<https://www.youtube.com/watch?v=e89pPxJzpaQ>

La boîte à outils pour décharger le trop plein

Il arrive souvent que l'enfant ne soit pas prêt à respirer avec calme. Pour le préparer, proposez-lui en premier de : courir dehors ou sur place s'il pleut, danser en faisant des bruits bizarres, se secouer comme un arbre dans le vent, froisser des feuilles de papier et les lancer le plus loin possible. Vous pouvez aussi lui donner les cartes "Quand je ressens...je peux..." qui lui montrent ce qu'il peut faire : <https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/10/quand-je-ressens-je-peux-1.pdf>

La boîte à outil pour ralentir

Les parents et les enfants peuvent utiliser la méditation guidée et la relaxation pour lâcher prise ou encore avant de se coucher pour améliorer le sommeil.

Applications

Petit Bambou
Namatata
Headspace

YouTube

La grenouille: <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>
Méditation en famille: <https://www.youtube.com/watch?v=HM0wJwYRBvs>
Anti-stress: <https://www.youtube.com/watch?v=GICu6LZPx4A>
Relaxation pour enfants: <https://www.youtube.com/watch?v=e89pPxJzpaQ>

Internet

En français
<https://papapositive.fr/7-techniques-de-relaxation-pour-les-enfants/>
En anglais
<https://www.apa.org/helpcenter/managing-stress>

La boîte à outils pour parler de ses émotions

Les livres *Les sentiments et les émotions* et *La violence*, tous deux parus chez ERPI ainsi que le livre *Attentif, heureux et efficace* paru chez Fides, de Myriam Jézéquel peuvent s'avérer utiles.

Le site de *Tel-Jeunes* <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/> contient les documents suivants: *Ça ne va pas - Bien-être de soi - Amis et famille*. Ce site fournit aussi des informations sur plusieurs autres thèmes ainsi que des numéros de téléphone pour rejoindre un spécialiste: <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes>

7) QUAND LA TENSION MONTE

Mes enfants sont souvent en train de se chicaner

Autant que possible, on veut laisser la chance aux enfants de régler leurs propres conflits. C'est une habileté qui leur servira bien dans la vie! Si le conflit devient physique ou que les enfants n'arrivent pas à trouver une solution sans l'intervention d'un adulte, la stratégie de Nancy Doyon présentée dans la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=dv5BeeW8Mcw> pourrait vous plaire. Avec le temps, les enfants apprendront éventuellement à faire ce processus de manière indépendante.

Mon enfant ne sait plus quoi faire de son temps

Malgré le fait que votre enfant aura des activités pédagogiques à compléter et des moments de rencontres virtuels avec son enseignant, il a plus de temps libre qu'à l'habitude. Vous l'entendez peut-être exprimer qu'il n'a rien à faire. Savoir jouer seul est une habileté qu'il peut développer. Vous pouvez même insérer une plage de *jeux indépendants* dans votre horaire. Nous vous suggérons d'ajuster la durée en fonction de l'âge : pour les petits, un 10 minutes que vous prolongez au fur et à mesure que votre enfant s'y adapte.

- L'article suivant propose des stratégies pour guider votre enfant vers des moments de jeux indépendants et de créativité. Tiré de "L'enfant qui s'ennuie" sur le site *Naitre et Grandir*: https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-ennui-jouer
- La trousse pour parents de la commission scolaire des affluents vous offre plein d'idées : https://blogues.csaffluents.qc.ca/trousseehdaa/files/2016/11/Trousse_Parents_document-complet_31_octobre_2016.pdf

Mon enfant refuse de faire le travail demandé (devoir, lecture, nettoyage, etc.)

Vous vous trouvez dans une situation où vous devez guider la suite des activités de votre enfant durant une période où il est d'habitude à l'école. Il se peut que vous rencontriez de l'opposition face à ce qu'il doit faire. C'est normal qu'il y ait une certaine résistance pendant cette période de transition.

- SOS Nancy propose
Opposition chez les enfants (les gaffes à éviter)
<https://www.youtube.com/watch?v=HoVUoAsoJxM>
Opposition chez les enfants (3 trucs simples)
<https://www.facebook.com/184211714980171/videos/2584187388491599/>
Pour vos ados : *Ces enfants qui argumentent sans cesse!*
<https://www.youtube.com/watch?v=Y8pofaLVvgk>
- Le site *Naitre et Grandir* vous propose *Devant un comportement difficile*
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-difficile-comportement

Mon enfant manque de motivation

Il est important d'établir un moment régulier de la journée pour faire les travaux scolaires. Plus la routine est claire et précise, plus votre enfant va se sentir en sécurité. Il est préférable que votre enfant ait un endroit spécifique et calme pour faire ses travaux, même si c'est à la table de cuisine. Il importe que son environnement soit mis en place et organisé d'avance avec tout ce dont il a besoin. Il se peut que votre présence soit utile pour l'aider à débiter son travail. L'équipe école de votre enfant aura certainement des idées si votre enfant a souvent de la difficulté à compléter ses travaux scolaires. Dans l'article *La motivation scolaire, ça se cultive*, vous trouverez des pistes de solution pour augmenter la motivation face à l'école: <https://aidersonenfant.com/la-motivation-scolaire-ca-se-cultive/>

Mon enfant est anxieux

- En français

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-anxieux-peur

<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lenfant-anxieux-traiter-une-maladie-handicapante>

<https://lactualite.com/sante-et-science/6-conseils-pour-apaiser-un-enfant-anxieux/>

- En anglais

<https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/>

<https://www.anxietycanada.com/articles/parent-child/>

Mon enfant est en colère

- En français

<https://www.canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/10-trucs-pour-aider-votre-enfant-a-gerer-sa-colere-1.1386505>

- En anglais

<https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/angry-child>

<https://www.albertahealthservices.ca/amh/Page2434.aspx>

https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/angry_child/stress/#gs.1tk2y

8) COMME PARENT, JE PRENDS SOIN DE MOI AUSSI

Surtout, ne soyez pas trop durs envers vous-mêmes! Vous êtes aussi, comme parents, en train de vivre de grands changements. Nous faisons tous de notre mieux. Afin de diminuer l'anxiété chez votre enfant, c'est important de prendre soin de vous en premier et de diminuer votre propre anxiété. Juste comme il est important que les enfants dorment, mangent et bougent, il en va de même pour vous. De plus, voici quatre questions que vous pourriez vous poser :

1. *Comment est-ce que je me sens présentement?*
2. *Comment est-ce que mon enfant se sent et de quoi a-t-il besoin présentement?*
3. *Comment est-ce que ce qui se passe e ce moment précis affecte mon enfant?*
4. *Comment puis-je mieux répondre à son besoin?*

Ces questions viennent, elles aussi, avec des suggestions de **trucs pour vous**:

1. Quand je me sens bouleversé, frustré, stressé ou même fâché, il est important de comprendre que ce n'est pas le meilleur temps pour résoudre ce qui se passe avec les enfants. Prendre du temps et de l'espace pour me calmer dans un endroit ailleurs est la première chose à faire. Il est important de le dire à vos enfants: *"Je suis frustré présentement, j'ai besoin de me calmer ... Je vous reviens dans quelques minutes pour vous aider à gérer vos besoins."* Les jeunes apprennent à se calmer plus vite quand ils voient les adultes peuvent se calmer eux-mêmes. On est leur miroir!

Prendre soin de notre stress

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-parent-stress-gerer-truc

Comment ne pas transférer notre stress à notre enfant

<https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/defis-de-parents/comment-ne-pas-transferer-votre-stress-a-votre-enfant-1.1440526>

Méditations **en français** (Parfois en anglais) - inscription gratuite

Petit Bambou

Namatata

Headspace www.annielanglois.com

Méditations **en anglais**

<http://eepurl.com/gdJmmz>

<https://www.kids-konnect.com/blog/7-secrets-to-help-stressed-parents-relax>

2. Répondre aux besoins de l'enfant et être à l'écoute. Par exemple, on peut dire: *"Je vois que tu es frustré ou fâché, qu'est ce qui se passe?"* Lui laisser du temps pour qu'il trouve les mots pour vous dire ce qui se passe. Il devient alors plus facile de répondre à son besoin. On "parle" à ses émotions au lieu de mettre le focus sur ses comportements. Votre enfant se sent plus écouté et soutenu.
3. Voir ce qui se passe dans l'environnement immédiat (la chambre, le salon, la cours, etc.) là où la situation se passe. Qu'est-ce qui arrive présentement dans cet environnement qui pourrait être rectifié. Par exemple, est-ce que le jeune a ce dont il a besoin? Est-ce qu'il se sent organisé ou non? Est-ce qu'il y a quelque chose qui le tracasse? Une personne qui le provoque? Se sent-il en sécurité?
4. Se demander ensuite : Qu'est-ce que je peux faire pour lui? Ou lui demander: *De quoi as-tu besoin?"*; *" Comment puis-je t'aider dans cette situation? "* On lui donne ainsi l'occasion de réfléchir à ses besoins.

Annexe

1. Vous ou votre enfant a besoin de parler à un spécialiste
Jeunesse j'écoute - service de soutien aux jeunes (français et anglais):



2. Votre enfant parle de désir de mourir
Service de crises du Canada - Crisis Services Canada – 24/7 Hours : 1-833-456-4566

Prince Albert Mobile Crisis Unit – Mon - Fri 4 pm - 8 am, Sat - Sun 24 hours : 306-764-1011

Regina Mobile Crisis Services – Suicide Line - 24/7 Hours : 306-525-5333

Saskatoon Mobile Crisis – 24/7 Hours: 306-933-6200