

ASSUMER LE RÔLE DE PARENT ET FAIRE FACE AU CORONAVIRUS



La pandémie du coronavirus (COVID-19) est extrêmement stressante pour les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants. Vous êtes stressé(e) de devoir composer avec vos responsabilités quotidiennes tout en vous occupant de vos enfants ou de vos adolescents à la maison. Vous aidez également les enfants à comprendre et à faire face aux changements de leur routine quotidienne du fait de la distanciation sociale.

La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses stratégies saines que vous pouvez mettre en œuvre pour soutenir vos enfants et survivre en tant que parent pendant cette période stressante.

Choses clés à faire pour les parents

Rappelez-vous de ne pas vous concentrer sur ce qui échappe à votre contrôle :

- si d'autres parents (ou adultes) suivent ou non les « consignes »
- ce que font les autres adultes (ou parents)
- s'il y a ou non du désinfectant pour les mains au magasin
- combien de temps cela va durer

D'autre part, concentrez-vous sur tout ce que vous pouvez faire. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour garder vos enfants en contact avec des gens et des activités qui leur donnent un sentiment d'appartenance, un but, de l'espoir et un sens à toute la situation.

Soyez un modèle de calme

Tout d'abord, essayez de rester aussi calme que possible. Il sera plus difficile pour les enfants de rester calmes si les adultes autour d'eux sont stressés. Et si vos enfants sont stressés, ils suivront moins bien la routine, les conseils ou les directives que vous voudrez leur donner.

Limitez l'exposition aux actualités

Les médias modernes de masse qui offrent une couverture de l'actualité 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sont accablants pour les adultes, sans parler des enfants.

- Limitez votre accès aux actualités, car trop d'informations causent plus de stress ;
- Limitez l'exposition de vos enfants aux actualités, ne laissez pas de reportages passer en arrière-plan
- Obtenez des informations sur le coronavirus auprès de sources fiables telles que Santé publique Ottawa, le Centre de contrôle des maladies et Santé Canada. Le site Web de CHEO est également une ressource à jour pour les familles.

Restez connecté(e)

Maintenez vos propres sources de connexion, pour avoir un but, de l'espoir et donner un sens à la situation; cela peut-être d'autres adultes ou simplement vous accorder un certain temps quotidien pour prendre soin de vous.

- communiquez par vidéo avec vos amis et la famille
- demandez de l'aide si vous vous sentez submergé(e)
- faites du yoga ou de la méditation pendant 10 minutes avant le début de la journée, ou avant de vous coucher

Parlez du coronavirus à votre enfant

Vous pouvez dire :

- « Nous n'avons pas eu l'occasion de parler du coronavirus, et je suppose que tu as peut-être des questions à ce sujet »;
- « As-tu des questions à me poser sur ce qui se passe ? »

Les messages clés que vous pouvez partager sont les suivants :

- les adultes dans leur vie font de leur mieux pour assurer leur sécurité
- il y a des choses qu'ils peuvent faire pour avoir un sentiment de contrôle et de sécurité, comme poser des questions, se laver les mains et rester à la maison avec leur famille
- nous sommes tous dans la même situation

Répondez aux questions de votre enfant sur le coronavirus

Votre enfant vous pose-t-il une question précise sur le coronavirus ?

1. Acquiescez : « c'est une bonne question »
2. Déterminez la préoccupation précise : « Pourquoi tu demandes ça ? » Ou « y a-t-il quelque chose qui t'inquiète ? » Ou « qu'est-ce qui te dérange le plus dans cette situation ? »
3. Découvrez ce que votre enfant sait : « Que sais-tu jusqu'à présent ? Qu'en penses-tu ? » Vous pouvez alors donner une réponse adaptée à son âge.

Gardez une routine

Continuez à avoir des heures de réveil, de repas et d'autres routines quotidiennes aussi régulières que possible, car la prévisibilité et les routines aident les enfants à se sentir en sécurité. De nombreuses écoles sont fermées à cause du coronavirus et, par conséquent, de nombreux parents doivent garder leurs enfants à la maison (tout en étant eux-mêmes absents du travail) pendant une période prolongée.

Si vous êtes à la maison avec vos enfants, voici un exemple de routine que vous pouvez essayer :

Heure	Activités
7 h - 8 h	se réveiller, déjeuner, aider au nettoyage, se brosser les dents, s'habiller, faire son lit

Matin	temps à l'extérieur, temps pour activités scolaires, activités d'apprentissage ludique (lecture, mathématiques/sciences/langues) temps de création (artisanat, musique, construction/jouets de construction)
12 h – 13 h	aider au diner, diner, aider au nettoyage après le diner
13 h – 17 h	temps à l'extérieur, activités tranquilles, corvées
17 h – 18 h	aider avec le souper, souper, aider avec le nettoyage
18 h – 20 h	temps libre, activités non électroniques comme les jeux de société (idéalement, temps d'écran récréatif, si autorisé)
20 h – 20 h 30	routine du coucher, écrans éteints, bain, se brosser les dents, pyjama
21 h	heure du coucher, lecture, activités tranquilles

Si un horaire ne vous convient pas, envisagez plutôt d'avoir une « liste de contrôle » ou des « choses à faire » quotidiennes d'activités principales que vous voulez que vos enfants fassent.

Donnez plus de corvées

Envisagez de donner à vos enfants plus de tâches et de responsabilités que d'habitude afin de les occuper et de les responsabiliser, mais aussi pour vous aider. C'est le moment idéal pour leur apprendre de nouvelles compétences de vie! En fonction de leur âge, ils peuvent vous aider dans des domaines tels que :

- la préparation des repas
- le rangement de leur chambre ou d'autres parties de la maison
- la lessive
- la prise en charge des animaux de compagnie
- la vaisselle

Utilisation responsable de la technologie

Il y aura éventuellement une période post-virus, et vous ne voulez pas que vos enfants deviennent trop dépendants aux écrans de loisirs pendant ce temps.

- limitez le temps passé devant un écran de projection récréative à la fin d'après-midi ou au début de soirée si possible ;
- utilisez la technologie de manière plus saine, par exemple pour apprendre, créer quelque chose ou établir des liens avec la famille et les amis ;
- c'est aussi une excellente occasion pour vos enfants d'apprendre l'art de la conversation téléphonique.

Élargir les passe-temps et les intérêts

Vos enfants se plaignent peut-être plus souvent de s'ennuyer. Laissez-les s'ennuyer, afin qu'ils puissent découvrir l'importance de développer des passe-temps et des intérêts, qu'il s'agisse d'art, de musique, d'apprendre à jongler, de faire des tours de magie ou d'approfondir un sujet.

Donnez de l'espoir et une énergie positive

Partagez avec vos enfants des histoires positives sur la façon dont les gens font face à la situation.

Montrez-leur des exemples de façons dont les gens aident les autres et demandez-leur s'ils ont des moyens créatifs et amusants de répandre la gentillesse et la positivité. Lorsque vous voyez vos enfants faire quelque chose de positif, remerciez-les pour leurs actes positifs.

Pour obtenir plus d'informations sur le rôle des parents pendant la COVID-19

Pour en savoir plus sur les activités, le rôle des parents et des suggestions d'adaptation choisies par les experts de CHEO, visitez www.cheo.on.ca/COVID-19.

Besoin de plus d'information? Visiter cheo.on.ca

Utiliser notre outil de recherche pratique pour trouver des ressources de santé approuvés par CHEO, de l'information sur nos cliniques et beaucoup plus!

Que pouvons-nous vous aider à trouver?



Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

