

COPING WITH COVID-19 FOR FAMILIES

Au CEAFO, plusieurs familles nous ont confié qu'elles ont de la difficulté à s'ajuster à la nouvelle réalité de la COVID-19 et se demandent quelle est la meilleure façon de soutenir leurs enfants.

J'écris ceci de ma perspective en tant que thérapeute pour enfants et familles qui réfléchit aux besoins développementaux des enfants et à comment faire preuve de résilience en ce temps de crise. J'écris également ceci de ma perspective de parent qui essaie de naviguer à travers les manières de garder mes enfants en santé physiquement tout en protégeant leur bien-être émotionnel. Rien de cela n'est facile. Il s'agit d'une nouvelle situation pour chacun d'entre nous et nous apprenons ensemble, un jour à la fois.

Je réfléchis aussi au fait que plusieurs familles ont peut-être déjà dû faire face à certaines pertes, à des deuils, problèmes de santé mentale ou événements stressants. Maintenant, il y a une tension supplémentaire due au chagrin collectif ainsi qu'une anxiété alimentée par une crise globale. Naturellement, cela crée beaucoup d'inquiétudes concernant la manière dont les enfants peuvent y faire face.

Ceci est une liste de suggestions et de rappels simples de ce qui est en notre contrôle en ce moment et de ce qu'on peut faire pour aider les enfants dans nos vies. Peu importe l'âge de vos enfants, ils se tournent encore vers leurs parents pour des conseils et du soutien. J'espère que certains éléments pourront trouver écho en vous.

Ce qui est intéressant est que les enfants sont soudainement à la maison, avec leur famille et avec bien moins de contacts avec leurs pairs comparativement à leur vie habituelle. Cela comporte en fait certains bénéfices non intentionnels, autres que de minimiser la propagation de la COVID-19. Quelque chose qui a été observé comme étant différent pour

cette génération de familles, comparée aux générations passées, est la tendance qu'ont les enfants à se tourner vers leurs pairs, au lieu de leurs parents, pour combler plusieurs de leurs besoins. Notre génération est également exceptionnellement occupée et guidée par nos horaires. Maintenant, les familles ont l'opportunité de ralentir et de re-connecter. Les adultes peuvent affirmer la place qui leur revient en tant que personnes connaissantes et sur qui l'on peut compter pour guider les enfants à travers cette période stressante. Voici quelques suggestions sur comment nous pouvons faire pour combler au mieux les besoins des enfants que nous aimons.

#1 SOIN DE TOI

Cela peut sembler comme un drôle de point de départ étant donné qu'il s'agit de comment soutenir et guider les enfants. Toutefois, nous ne pouvons être entièrement présents, prenant soin des autres, qu'en s'assurant d'abord que l'on prend soin de nous. Les parents font tous face à différents degrés d'épreuves et de difficultés. Certains d'entre vous doivent peut-être soudainement travailler de la maison tout en prenant soin de vos enfants, faire face à un stress financier associé à la perte d'un emploi ou vous êtes peut-être même un parent seul avec support limité. Le soin de soi peut être particulièrement difficile à intégrer dépendamment de votre situation personnelle.

Cependant, essayez de placer cet objectif au haut de votre liste de priorités. Tout d'abord, vous méritez cette attention et ce soutien. De plus, quand vous prenez du temps pour votre bien-être, vos enfants bénéficient de votre meilleure humeur ou de votre niveau d'énergie. Vous vous rappelez ce que vous devez faire s'il y a une urgence dans un avion et que les masques à oxygène tombent? Vous devez mettre votre masque en premier puis ensuite vous tournez vers votre enfant pour l'aider avec le leur. Cela souligne que nous avons besoin de nous assurer de notre propre bien-être pour que nous puissions être présent et disponible pour notre enfant. Alors, sortez prendre une marche seul.



Prenez un cours de yoga en ligne pendant que les enfants écoutent leur vidéo favori sur Youtube. Prenez le temps de connecter via Facetime avec un ami qui vous soutien. Prenez soin de vous du mieux que vous pouvez.

2 SOYEZ PRUDENTS AUTOUR DE L'EXPOSITION AUX MÉDIAS

Cette semaine, alors que je re-connecte avec certains des enfants et adolescents auxquels j'ai fourni de la thérapie, il est devenu évident qu'ils en savent beaucoup sur la COVID-19. Dans certains cas, ils ont plus d'accès aux médias qu'habituellement puisqu'ils font leurs travaux scolaires et socialisent en ligne. Ils entendent peut-être des informations via les médias sociaux qui ne sont pas exactes ou cela crée un haut niveau de peur et d'anxiété. Les parents travaillent de la maison et il est très difficile de monitorer constamment l'exposition des enfants aux nouvelles.

Considérez garder du temps régulièrement pour discuter de la COVID-19 avec eux. Donner à vos enfants la capacité de poser des questions et répondez-y du mieux que vous pouvez. Vous pouvez être honnête au sujet de ce qui est inconnu, mais promettez leur que vous continuerez de leur dire ce qui est important pour eux de savoir aux mieux de vos capacités.

Qu'est-ce que vous devriez leur dire? Considérez l'analogie du pichet d'eau. Comme parent, vous êtes le pichet. Vos enfants sont le verre. Nous voulons leur donner assez d'informations pour remplir le verre, mais pas trop pour qu'il déborde. Il est sage d'être honnête, mais aussi de les protéger de certains détails qui pourraient être accablants.

Soyez ouverts avec eux quant au fait que vous ne voulez pas qu'ils soient emportés par les médias, car cela peut être accablant. Montrez-leur qu'il faut prendre du temps pour avoir du plaisir, faire de l'exercice et s'engager dans des distractions créatives pour balancer le stress des nouvelles. Il est crucial de se dé-connecter des médias pour certaines périodes et ce à chaque jour. De plus, assurez-vous de partager les bonnes nouvelles avec eux telles que les recherches prometteuses ou les développements positifs dans le combat contre la COVID-19.

#3 ENCOURAGER L'EXPRESSION DES SENTIMENTS

Une des meilleures manières de soutenir nos enfants et de bâtir une résilience émotionnelle est de leur aider à exprimer, et non pas garder pour eux, leurs sentiments et émotions. Les enfants vivent tous différemment ce changement soudain dans leur monde. Leur personnalité et tempérament sont uniques, donc ils partageront leurs émotions de leur propre façon. Certains enfants peuvent ouvertement dire qu'ils sont inquiets à propos de la COVID-19 ou tristes de ne pouvoir aller à l'école et voir leurs amis. D'autres ne diront peut-être pas grand chose, mais vous pourrez peut-être remarquer des différences dans leurs comportements. Avec les enfants, les sentiments et émotions peuvent être davantage exprimés à travers les comportements. Portez attention au fait que vos enfants cherchent peut-être à être plus près de vous. Si soudainement ils souhaitent dormir dans votre lit au lieu du leur ou s'ils insistent pour rester dans la même pièce que vous. Cela pourrait être leur manière de vous montrer qu'ils ressentent de l'anxiété. Les comportements « acting out », comme chercher la bagarre avec le reste de la fratrie, se plaindre ou s'effondrer suite à ce qui peut sembler être un incident mineur peuvent être leur manière de vous laisser savoir qu'ils sont stressés.

Quand vous voyez ces comportements ou que vos enfants verbalisent en fait leurs émotions, mon meilleur conseil est de ne pas sauter sur la résolution de problèmes ou la recherche de solutions! Il s'agit d'un instinct naturel pour un parent d'essayer de tout arranger. Par contre, il est plutôt temps de simplement valider ce qu'ils ressentent sans essayer de « réparer » les choses. Nous faisons cela en disant simplement des choses comme « Cela doit être difficile, je suis vraiment contente que tu m'en parles », « Tu sembles frustré. C'est correct, il y a beaucoup de changements. Tous tes sentiments sont compréhensibles et je suis là pour toi. » ou « Je sais que tu avais vraiment hâte à ça (récital/tournoi/voyage, etc). C'est normal que tu sois fâché. »



Ralentissez, arrêtez et ne faites qu'écoutez et refléter. Ce n'est pas le moment pour sauter sur les « Et bien, au moins... » ou « Sois juste content que... ». Nous ne voulons pas minimiser, par inadvertance, leurs sentiments ou envoyer le message d'une quelconque façon qu'ils devraient se sentir autrement. Il n'y a rien de mal avec leurs émotions.

Ce n'est pas notre travail de les protéger de tous mal, mais de les aider à voir qu'ils peuvent ressentir cette douleur et s'en sortir.

Une fois que votre enfant se soit senti écouté et qu'il ait, nous l'espérons, pu exprimer ses sentiments vulnérables, il y a de la place pour les aider à considérer d'autres perspectives. Toutefois, prenez votre temps pour vous rendre là.

Un autre point important est de se rappeler que vos enfants tendent à exprimer leurs émotions non seulement à travers les mots, mais aussi via le jeu et la créativité. Quand vous avez l'énergie et le temps, aider vos enfants à identifier les activités dont ils ont besoin pour s'exprimer. Encouragez le jeu libre avec des jouets, l'artisanat, le bricolage ou jouer de la musique. Aidez-les à s'engager dans des activités qui fournissent une porte de sortie saine pour exprimer toute la gamme de leurs émotions.

#4 ENSEIGNER AUX ENFANTS À BALANCER/ÉQUILIBRER LEURS PENSÉES

Une fois que vos enfants se sont sentis écoutés et compris, vous pouvez aussi considérer les aider à penser de manière équilibrée et réaliste. Cela aide également à maintenir leur humeur équilibrée.

Ceci est différent de la « pensée positive » qui pourrait plutôt masquer le fait que la vie est effectivement assez difficile en ce moment et ce de plusieurs manières. Il y a présentement plusieurs choses incertaines et de nombreuses inquiétudes. Il n'est donc pas nécessairement réaliste de dire « Ne t'inquiète pas, tu retourneras bientôt à l'école avec tes amis ». Cependant, vous pouvez dire « Tu as raison, c'est triste de ne pas être à l'école avec tes amis en ce moment, mais je suis reconnaissante que tu puisses utiliser Facetime pour connecter avec eux ». S'ils expriment l'inquiétude qu'ils pourraient contracter la COVID-19 et être malade, une pensée équilibrée à partager pourrait être « Je comprends pourquoi tu te sens inquiet, cette maladie fait peur à beaucoup de gens en ce moment. La bonne chose est qu'on est à la maison et qu'on reste en sécurité ».

Si vous ou un membre de la famille faites partie des travailleurs de première ligne, d'abord, merci pour tout ce que vous faites pour soutenir

notre communauté. Pour ces parents, vous pouvez considérer reconnaître cette inquiétude, mais mettre l'emphase sur les précautions que vous prenez. Par exemple, « Oui, c'est difficile que je travaille en ce moment, alors que tout semble faire peur, mais je promets que je fais très attention et je suis fière d'aider notre communauté ». Ce sont des exemples de pensées balancées – qui reconnaissent que c'est difficile, mais considère aussi le positif. Nous devons donner l'exemple et pratiquer cette manière de penser tout en la partageant à voix haute avec nos enfants.



5 SE RAPPELER QUE L'AUTORITÉ CRÉE LA SÉCURITÉ

Nous voyons maintenant, qu'en tant que parents, nous devons établir de nouvelles règles et restrictions pour nos enfants. Le besoin de « distance sociale » entre les uns les autres signifie que les enfants ne sont pas autorisés à leurs rencontres de jeu ou à participer à plusieurs de leurs activités habituelles. Il y a ainsi plusieurs demandes des enfants, en ce moment, auxquelles la réponse doit être « non ».

Par contre, nous pouvons également voir que pour beaucoup d'enfants, ils sont capables d'accepter ces restrictions difficiles quand ils voient leurs parents être calmes et confiants quant à ces choix. Ce n'est pas le moment de s'enquérir de l'opinion des enfants à propos de décisions importantes qui influencent leur sécurité. Nous pouvons leur donner le choix quant à d'autres décisions qui n'impliquent pas leur sécurité ou santé. Nous devons être clairs et compatissants dans notre manière de les informer des nouvelles réalités et règles. Cela a pour but de les garder en sécurité.

Lorsque les enfants et adolescents sentent que les adultes sont prêts et capables d'assumer leur rôle qui est de créer la sécurité, cela renforce un

sentiment de sécurité dans un temps où le monde peut soudainement sembler moins sécuritaire globalement. Prenez du réconfort dans le fait que lorsque vous apposez des limites et établissez des règles, vous êtes en fait en train de renforcer l'idée qu'on prend soin d'eux et qu'il y a encore de l'ordre et de la prédictibilité durant ces temps stressants. Communiquez ces messages avec amour et soutien, mais aussi avec confiance. Demandez aux autres adultes dans votre cercle, que ce soit des proches, amis ou voisins, de faire la même chose et de présenter un front uni et bienveillant.

6 ROUTINE

Depuis la fermeture des écoles, il y a eu plusieurs discussions entourant les routines. Plusieurs familles essaient de trouver une nouvelle normalité entourant les activités scolaires ainsi que d'autres moyens de garder leurs enfants occupés.

De la perspective de la santé mentale, nous savons que les routines aident beaucoup dans la prévention ou la diminution de l'anxiété et la dépression. Il est important de maintenir de bonnes routines de sommeil. Les heures de coucher et de réveil de votre famille peuvent être flexibles maintenant, mais cela augmente la résilience de toujours avoir une routine de sommeil saine et consistante.



Il peut aussi être très utile pour plusieurs enfants d'avoir une routine imprimée qu'ils peuvent suivre visuellement. Vous pouvez choisir de faire faire à vos enfants certaines activités liées à l'école pour une certaine période de temps le matin puis prévoir une période d'activités extérieures avant l'heure du lunch. Peut-être allez-vous planifier un moment pour faire des corvées, des activités extérieures, un jeu familial, un temps de relaxation ou profiter du temps d'écran. Tout cela peut être très utile, tant que l'on garde aussi en tête les prochaines suggestions...

7 FLEXIBILITÉ

Les enfants gèrent présentement tous les changements de manière unique. Certains peuvent nous surprendre et être relativement soulagés d'être loin du stress qu'ils ressentaient à l'école. D'autres peuvent être contents de soudainement avoir tant de temps avec leurs parents si la vie de famille est habituellement mouvementée et précipitée. D'autres ont peut-être de la difficulté à s'adapter et ne peuvent plus performer comme ils le faisaient auparavant.

Rappelez-vous qu'ils sont encore des enfants et qu'ils se développent encore. Placez leur santé – à la fois physique et émotionnelle – comme étant la priorité. Si les devoirs de mathématiques causent un effondrement (pour votre enfant ou vous-même!), il est temps de vous donner vous-même un laissez-passer. Il y aura du temps pour cela plus tard. Si votre enfant est excité à l'idée d'explorer une passion, comme celle de l'artisanat ou de construire des Legos, donner leur plus de temps dans l'horaire de la journée pour qu'ils puissent pratiquer ces activités qui leur apportent un sentiment de satisfaction et une attention positive durant leur journée. S'ils ont besoin d'un peu plus de temps pour lire des histoires à l'heure du coucher, prenez une bonne respiration et rappelez-vous que la connexion avec vous peut être plus importante maintenant que de tomber endormi exactement à l'heure prévue.

C'est ici que je vais terminer la liste – avec la connexion. Votre connexion avec vos enfants est ce dont ils ont le plus besoin. Prenez soin de vous, prenez soin les uns des autres. Essayez de prendre du temps pour être simplement ensemble. Cherchez les opportunités pour jouer, allez dehors et montrez-leur qu'il y a encore des moments de bonheur à chaque jour. VOUS êtes la chose la plus importante pour eux. Vous pouvez être tout ce dont ils ont besoin maintenant.

Joanne Doucette, MSW, RSW
Travailleuse Sociale, CAFCO
<https://www.cafco-ceafo.ca>

